КНИГА
ГАСТРОНОМА проверено, всё получится

про
супы



УДК 641/642
ББК 36.99
П78

оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»

макет Михаил Аникст
фото и обложка Татьяна Шкондина
текст Марианна Орлинкова и Ирина Киреева

П78 Книга Гастронома Про супы. – М .: Эксмо, 2009. – 256 с .: ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-36411-4

Суп наполняет дом восхитительными ароматами. Он насыщает и успокаивает, соблазняет и манит. Он как будто нашептывает: «Идите скорее на кухню – вас ждет чудеснейшая еда...» Супы такие разные! В этой книге вы найдете все базовые бульоны (в том числе сладкий), богатую мясную солянку и лагман, суп из кролика с каштанами и нежный куриный суп с рисом, тыквенный суп с арахисовой пастой и консоме с профитролями, рыбный суп с фрикадельками из лосося и чаудер из копченой зубатки... А сколько здесь вегетарианских рецептов! Овощной крем-суп с клецками и свекольный с кокосовым молоком, турецкий йогуртовый и непальский чечевичный... Не забыли мы и легендарные минестроне, том ям гунг, харчо, паппа помодоро... И десертные супы: из сухофруктов со сливками, малиновый с меренгами, клубничный с медовым крем-фрешем...
Вы найдете здесь много рецептов, которые до сих пор не публиковались. Мы их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

ISBN 978-5-699-36411-4

Содержание

1. Самое начало

Великий русский язык иногда так точно обозначает одним словом самую суть предмета, что диву даешься. Вспомните главный русский синоним к слову суп – «первое». Открываем словарь: «Первое – превосходящее всех других, лучшее, не испытанное до сих пор, свежее, раннее». Все – чистая правда! Суп наполняет весь дом восхитительными ароматами. Он насыщает и успокаивает, соблазняет и манит. Он как будто нашептывает друзьям и домочадцам: «Идите все скорее на кухню, рассаживайтесь за столом, берите ложки – скоро у вас в тарелках окажется чудеснейшая еда...»

Супы такие разные! Горячие и холодные, на наваристых мясных бульонах и на легких овощных, калорийные и диетические, молочные и фруктовые, соленые и сладкие, пюре и кремы, в каждой стране – свои, уникальные, или, наоборот, очень похожие, общечеловеческие. Да что говорить – одно описание супа способно заставить вас почувствовать зверский голод, особенно если писал классик. Вот, скажем Антон Павлович Чехов: «Щи должны быть горячие, огневые. Но лучше всего, благодетель мой, борщок из свеклы на хохлацкий манер, с ветчинкой и с сосисками. К нему подаются сметана и свежая петрушечка с укропцем. Великолепно также рассольник из потрохов и молоденьких почек, а ежели любите суп, то из супов наилучший, который засыпается кореньями и зеленями: морковкой, спаржей, цветной капустой и всякой тому подобной юриспруденцией». Или Булгаков: «Пелагея Антоновна внесла дымящуюся кастрюлю, при одном взгляде на которую сразу можно было догадаться, что в ней, в гуще огненного борща, находится то, чего вкуснее нет в мире, – мозговая кость». Или Исаак Бабель: «Потом он ел рыбу, смешав ароматную уху с мягким картофелем и вылив на край тарелки полбанки красного хрена, такого хрена, что от него заплакали бы пять панов с чубами и кунтушами. После рыбы Гершеле отдал должное курице и хлебал горячий суп с плавающими в нем капельками жира».

Разные супы и подавать можно как угодно. Выберите сытный мясной или рыбный суп с большим количеством ингредиентов – и он один станет достаточным угощением для компании ваших друзей холодной осенью или зимой после долгой прогулки. А летом, в жаркий полдень, когда и есть почти не хочется, вы сможете порадовать всех легким холодным супом, подав его в больших прозрачных бокалах. Маленькая чашечка чистого как слеза консоме с крохотным пирожком станет прекрасным началом званого ужина, а на большой вечеринке с фуршетом супы можно разливать в стопки и подавать как горячую или холодную закуску. Ну и, конечно, никто никогда не отберет у нас традицию настоящего семейного обеда, где обязательно присутствуют то самое первое, второе и компот.

По тому, какие в доме готовятся супы, можно очень много понять о хозяевах: радушные ли, щедрые, хлебосольные. И каких ценностей придерживаются: консерваторы-патриоты или космополиты, любители нового, неожиданного. Но самое главное (еще раз вспомним классиков) – какой бы вы ни варили суп, пусть никогда у вас не получится демьянова уха! Пусть ваша семья и гости просят добавки и приговаривают, как викарий у Эмиля Золя: «Дорогая баронесса, этот раковый суп снискал бы вам милость бога-отца, если бы ваша красота уже не обеспечила вам место в раю...»





2. Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1. Большая кастрюля
2–3. Большой и маленький сотейники
4–5. Формы для запекания
6. Глиняные горшочки
7–8. Большая и маленькая сковороды
9. Дуршлаг
10. Разделочная доска
11. Пергамент
12. Скалка
13. Молоток для отбивания
14. Миска
15. Кулинарный шпагат
16. Кухонные ножницы
17. Пинцет
18. Деревянные шпажки
19. Нож для цедры
20. Ситечко
21. Мерная ложка
22. Кондитерский мешок с разными насадками
23. Мельница для перца
24. Мясорубка
25. Универсальная терка
26. Прихватки
27. Таймер
28. Марля
29. Маленький нож
30. Большой нож
31. Нож для филе
32. Нож для разделки рыбы
33. Нож для чистки овощей
34. Силиконовая лопатка
35. Венчик
36. Кулинарная кисточка
37. Деревянная лопатка
38. Ступка с пестиком
39. Шумовка
40. Ложка с длинной ручкой
41. Половник
42. Сито
43. Блендер



3. Полезные советы

Самый главный совет: никогда не варите супы при бурном кипении. От этого все делается плохо: бульон становится мутным, ароматические вещества улетучиваются, овощи развариваются и теряют форму.

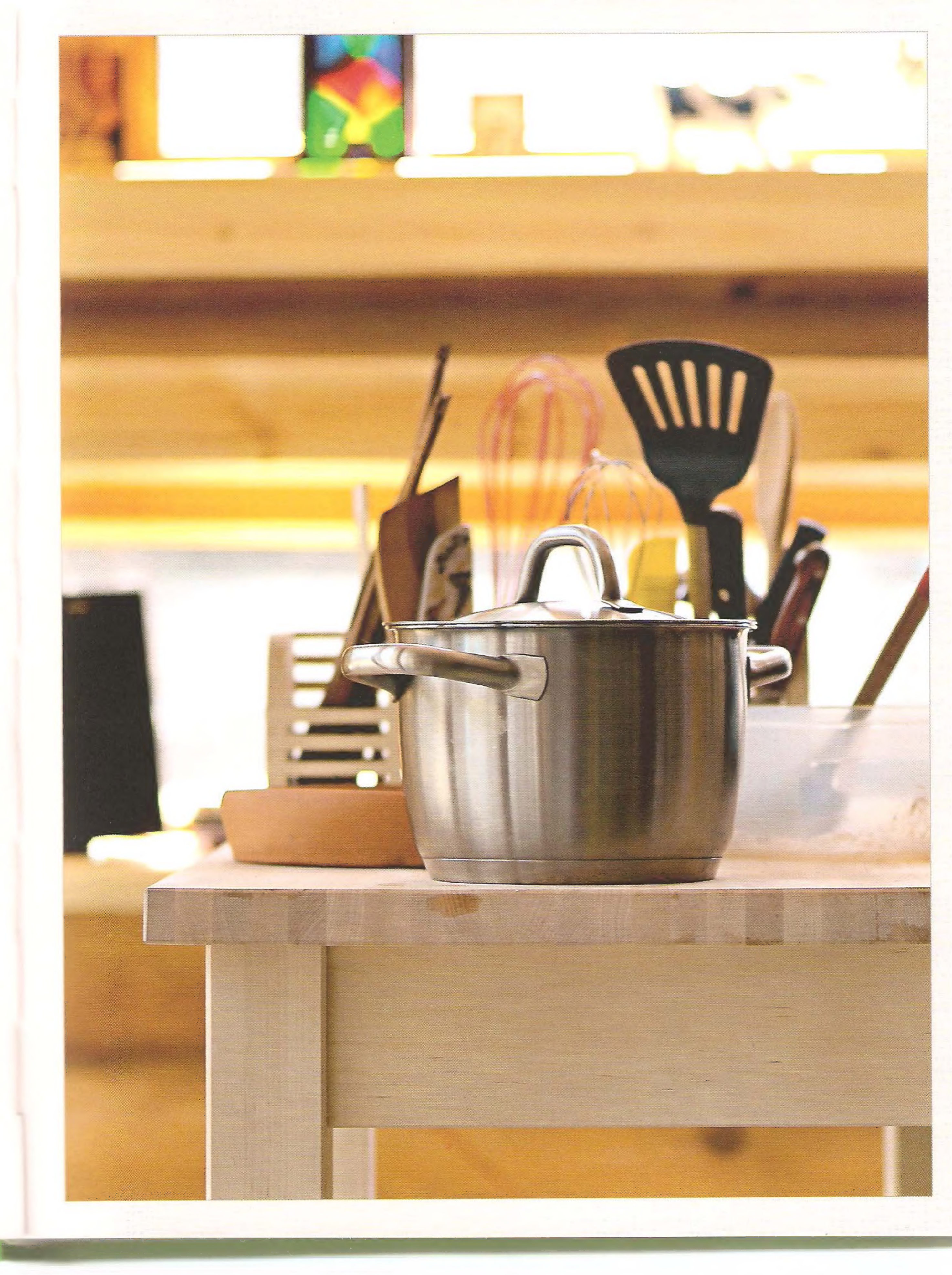
Овощные супы часто варят на воде, но еще более вкусными они получаются на бульоне. **Бульон** для любого супа должен быть домашним: овощным, куриным, говяжьим, индюшачьим, рыбным, грибным... лишь бы он сочетался с овощами. Скажем, рыбный бульон или бульон из панцирей ракообразных подходит для супа из фенхеля или порея (его можно гарнировать жареными креветками). Грибной хорош к корневому сельдерею, моркови и пастернаку (сверху в каждой тарелке – золотистые ломтики грибов). Индюшачий – к брокколи, брюссельской и савойской капусте. Мясной – к белокочанной, стеблям сельдерея и моркови. Овощной – к супам из «интересных» овощей вроде топинамбура или латука, чтобы не перебить их собственный вкус... А куриный – более или менее универсален.

Если вы любите овощные **супы-пюре**, то запомните простую формулу: на 1 объем (например, стакан) очищенного и измельченного лука потребуется 2 объема очищенной и нарезанной картошки и 3 объема другого овоща (или других овощей вместе). И 5 объемов бульона. Плюс приправы и специи, конечно. Основной принцип приготовления прост: сначала томите лук и картофель в большой кастрюле с толстым дном на маленьком огне в масле, не давая им подрумяниться. Для этого можно сразу же закрыть овощи вырезанным из пергамента или белой бумаги кругом. Через 15–20 минут добавьте мелко нарезанные овощи и горячий бульон. Готовый суп перелейте в блендер и превратите в пюре. Если у вас зеленые листовые овощи: шпинат, кресс, зелень редиса, рукола или щавель, тактику нужно сменить. Залейте лук с картошкой бульоном и поварите до мягкости – а листья заложите за 2–3 минуты до конца варки. Подавать суп можно горячим или холодным – в последнем случае желательно не добавлять в него никаких животных жиров. Чтобы сделать суп более впечатляющим, приготовьте к нему небольшой **гарнир** или **соус**, лучше контрастный по цвету или вкусу: сырые или запеченные цветные перцы (сладкие или острые), пряные травы и орехи измельчите в блендере с небольшим количеством нерафинированного масла, соли, перца и специй. Полейте получившейся приправой суп прямо в тарелках.

Когда вы варите **супы с бобовыми** – неважно, фасоль это, обычный горох, нут или чечевица, вопрос о том, использовать ли отвар, каждый раз решается индивидуально. Кому-то нравится вкус отвара, кому-то – категорически нет. Хотя многие вегетарианские супы варятся как раз на бульоне из бобовых.

А вот в **супах с пастой** все гораздо определеннее: вам в супе чаще всего не нужны ни мука со свежей домашней лапши, ни крахмал, выделяющийся из готовой пасты (неважно, пшеничная она, кукурузная или рисовая). Поэтому отваривайте пасту отдельно, почти до готовности, а потом перекладывайте в суп, чтобы тесто все-таки успело впитать аромат остальных ингредиентов.

Если суп слишком густой (скажем, в грибной вы переложили вермишели), то есть, конечно, соблазн разбавить его водой. Но делать это можно только в том случае, если вы варили суп на воде. Тогда можно влить немного кипятка. Если в составе супа есть сливки или молоко – лучше разводить суп ими. Если



же суп варился на бульоне, то и разбавлять его можно только бульоном.
Когда вы варите супы со свежими овощами и зеленью, то вам наверняка хочется **сохранить их цвет**. Общий принцип простой: чем больше в воде кальция, тем хуже сохраняется цвет. Так что используйте бутилированную воду, а не из-под крана. От силы кипения воды и наличия в ней соли цвет зависит в гораздо меньшей степени. И все же солить суп из соображений сохранения цвета (и витаминов) лучше в самом конце. Если же вам хочется **подкрасить суп**, сделать его более ярким, то протертые томаты дадут вам оттенки от розового до ярко-красного; сок свежей зелени (особенно шпината) – от салатового до ярко-зеленого; настой шафрана и молотая куркума – от нежно-желтого до оранжевого; свежевыжатый сок свеклы и граната – от слабо-розового до бордового. А вот сироп или ликер Blue Curaçao сделает ваш десертный или фруктовый суп голубым или синим!
Если вам не нравится, когда веточки зелени или целые специи плавают в супе, соорудите из них вариант **букета гарни** (см. стр. 14). А гвоздику при варке бульона можно воткнуть в луковицу.
Пробуя суп, нужно помнить, что кислота и соленость адекватно ощущаются при более низкой температуре, острота – при высокой, а сладость – одинаково при высокой и низкой. То есть пробовать суп «на сахар» можно и горячим, и холодным; «на перец» – горячим; а чтобы точно определить, нужно ли его посолить или подкислить, небольшую порцию супа нужно сначала остудить, а потом пробовать. Более жирное блюдо всегда кажется менее соленым – поэтому добавление жира в разумном количестве может отчасти исправить **пересоленный суп**. Что касается других распространенных маленьких хитростей, призванных исправить «пересол», то наш длительный опыт показывает их несостоятельность. Все эти «поместите в суп мешочек с рисом», «разрежьте пополам картофелину – и она впитает в себя лишнюю соль» – не работают. Если суп серьезно пересолен, то исправить его можно, только сварив еще столько же совершенно несоленого супа и смешав первый со вторым.
С **кислотой в супе** тоже нужно быть осторожными. С одной стороны, кислота нивелирует излишнюю жирность, поэтому супы из жирной рыбы или баранины часто подают с гранатовым соусом или лимонным соком, а особо жирный хаш – с уксусом. Подкисление супа сохраняет **витамин С**. Скажем, капуста в щах, простоявших некоторое время, содержит примерно 20% витамина С по сравнению с сырой капустой; а если в щи добавлена какая-нибудь натуральная кислота – помидоры, алыча или лимонный сок – то 50%. С другой стороны, кислота плохо влияет на разваривание некоторых продуктов, особенно картофеля. Так что добавлять помидоры или щавель нужно в суп после того, как картошка сварилась, или увеличивать время приготовления. Но тогда мы потеряем еще больше витаминов.
У полезных и любимых **холодных супов** есть один существенный минус. Об их приготовлении надо позаботиться заранее. Прийти с жары и сразу же получить миску холодного супа можно только в двух случаях. Во-первых, если вместо части жидкой основы (обычно это какой-нибудь бульон или сок для фруктовых супов) вы используете лед и будете измельчать с ним суп в блендере. Во-вторых, если у вас есть машинка для приготовления мороженого. Готовый суп охлаждается в ней до вполне приемлемой температуры примерно за 20–30 минут.


lexandra
Hello
Voyage



4. Мастер-класс

Иногда мало приготовить вкусный суп. Бывает, хочется, чтобы он получился еще и очень красивым – а красота во многом зависит от нарезки овощей; или прозрачным как слеза – а для этого нужно уметь правильно сварить бульон; или невероятно ароматным, но без следа специй или трав – не зря же придумали букеты гарни. Научиться всему этому совсем несложно!

Букет гарни Bouquet garni – французское изобретение. Как и многие «штучки» французской кухни, он очень облегчает нам жизнь. Зачем вылавливать из готового супа или рагу варившиеся в нем веточки зелени, нужной исключительно для ароматизации (один наш хороший знакомый называл их «бревна»)? Ведь можно достать зелень одним движением! Оставьте у шпагата или нитки, которой вы обвяжете веточки, один длинный конец. Его можно привязать к ручке кастрюли, чтобы букет гарни было легко вытащить.

Классический букет гарни

2 лавровых листа
1 веточка тимьяна
2–3 веточки петрушки
1 веточка сельдерея

Сложите вместе все веточки зелени и лавровый лист – и просто свяжите шпагатом или крепкой белой ниткой.

Прованский букет гарни

2 веточки петрушки
2 веточки розмарина
1 веточка шалфея
1 веточка тархуна
1 стебель лука-порея

Аккуратно надрежьте стебель лука-порея по вертикали, чтобы снять первый слой. Отрежьте ровный кусок зеленой части длиной 7–10 см (белая часть и сам стебель вам не понадобятся), подровняйте края. Сложите вместе все веточки зелени и заверните в лист порея, затем закрепите шпагатом или крепкой белой ниткой.

Средиземноморский букет гарни

2 веточки базилика
2 веточки орегано
1 веточка майорана
1 веточка розмарина
1 стебель молодого чеснока

Аккуратно надрежьте стебель молодого чеснока по вертикали, чтобы снять первый слой. Вырежьте ровный кусок длиной 7–10 см, часть которого будет белой, а часть – зеленой. Заверните все веточки зелени и стебель чеснока в лист чеснока. Закрепите шпагатом или крепкой белой ниткой.

Сушеный букет гарни

1 лавровый лист
1 ст. л. сушеной петрушки
1 ст. л. сушеного тимьяна
2 ст. л. сушеного тархуна
1 ч. л. черного перца горошком
1 ч. л. душистого перца горошком

Сложите вдвое кусок кисеи или марли (если марля редкая, можете сложить ее в четыре слоя) так, чтобы получился квадрат примерно 20x20 см. Всыпьте все ингредиенты в середину, поднимите края, закрутите их и завяжите узлом. Или тщательно завяжите шпагатом или крепкой белой ниткой.



Нарезать овощи Сколько на свете существует способов нарезать овощи – это уму непостижимо! Ломтиками, кубиками, кружочками, жюльеном, бочоночками, цилиндриками, гребешками... Правильно нарезанные овощи помогут вам приготовить даже суп-пюре – они сварятся каждый в свое время, и суп будет вкуснее. Никак нельзя пройти мимо этой страницы и тем, кто собирается подать «нарезной» суп с овощами. Даже если вы давным-давно все умеете, то хотя бы просто освежите знания в памяти.

Кубиками

Кубиками чаще всего нарезают любые корнеплоды. Размер у кубиков может быть разным – от 2–3 мм до 4–5 см. В зависимости от него овощи сварятся или практически мгновенно, или процесс займет до получаса. Этот вид нарезки хорошо сохраняет форму при длительной варке. Сложнее всего кубиками нарезать лук. Чтобы облегчить себе задачу, при очистке лука не отрезайте у него «попку», иначе луковица будет разваливаться. Разрежьте луковицу пополам, затем каждую половинку надрежьте вдоль ломтиками, не дорезая до «попки» примерно 1,5 см и придерживая луковицу за нее. После этого точно так же, не доходя до «попки» 1,5 см, нарежьте лук по вертикали, а уже потом поперек. Остальные овощи режутся по тому же принципу, но «попку» можно не оставлять, поскольку они не разваливаются при нарезке.

Жюльеном

Julienne (термин из французского языка) – это тонкая соломка. Такой соломкой можно резать морковь, цукини и капусту. Толщина соломки – 2–4 мм, длина может быть разной, от 3–4 до 10–12 см. При такой нарезке овощи готовятся мгновенно. Удобнее всего для жюльена нарезать овощи сначала тонкими ломтиками (тоже толщиной 2–4 мм), а затем эти ломтики под углом, причем угол выбирается в зависимости от нужной длины соломки.

Дольками

Дольками овощи нарезают тогда, когда суп готовится долго, и нужно, чтобы овощи в процессе приготовления не развалились. Так режут картофель, репу морковь и капусту. Чтобы ломтики получились красивыми, можно предварительно очистить неровные овощи при помощи ножа для чистки овощей так, чтобы получились «бочонки» – а их уже разрезать на дольки. Чтобы нарезать ломтиками кочан капусты, нужно действовать аккуратно, следя за тем, чтобы у каждой дольки сохранялась центральная часть – кочерыжка. Точно так же режется дольками лук. А если перед тем, как резать лук дольками, его разрезать поперек пополам, то получатся перья.

Художественная нарезка

Иногда овощи нужно нарезать как-то особенно – например, чтобы украсить кусочками сырых или слегка припущенных овощей суп при подаче. Один из самых эффектных вариантов (он же самый простой) – это нарезать овощи длинными, тонкими, почти прозрачными лентами. Это легко сделать при помощи хорошего ножа для чистки овощей. Главное правило – нарезаемый овощ (морковь, сельдерей, цукини) должен быть той же ширины, что и лезвие ножа.



Сварить бульон Мы подробно рассказываем о разных бульонах в специальной главе (см. стр. 20–33), а здесь хотим показать несколько общих принципиальных моментов для любого из них, кроме вегетарианского. Бульон получится по-настоящему вкусным и красивым, но только если все делать правильно.

1. Какой бы вы ни варили бульон – из птицы, из рыбы, из мясных остатков, костей или мякоти, ваша цель – «вытянуть» из них как можно больше вкуса и аромата и, если можно, усилить и то и другое. Для этого исходный продукт нужно измельчить: порубить кости, порезать мясо и овощи. Крупные сырые мясные кости обычно рубят на 2–3 части; мясо режут крупными кусками; у птицы для бульона берут каркас, крылья, лапки, шею (хотя можно варить и из целой птицы); у рыбы – голову, хвост, кожу, плавники. Если вы хотите получить более ароматный бульон, обжарьте кости и, при желании, часть мяса в разогретой до 180–200 °C духовке до золотистого цвета, 1–2 раза перевернув. Затем положите сырые и/или обжаренные продукты в большую кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она закрывала их минимум на 2 пальца, и дайте постоять 30 мин., чтобы часть соков перешла в воду.
2. Овощи для бульона в зависимости от их размера режут пополам или на четвертинки. Их можно немного поджарить – лучше на сухой сковородке, без масла – тогда ароматические вещества проявятся более ярко. Будьте очень внимательны: овощи могут быть довольно сильно поджарены – это придаст бульону золотистый цвет, но они не должны подгореть, иначе бульон будет горчить. Овощи можно подпечь и на гриле или на мангале – от этого у бульона появится чуть копченый вкус. Поджаренные или сырые овощи положите в кастрюлю с мясом/рыбой и поставьте на небольшой огонь.
3. Чем медленнее вы будете нагревать бульон, тем чище, прозрачнее и вкуснее он будет. Сделайте огонь небольшим, но не минимальным. Когда бульон закипит, уменьшите огонь до минимума. Затем регулярно снимайте появляющуюся пену. Снимать пену можно шумовкой, но удобнее все же половником – пусть вы и захватите немного бульона, зато в кастрюле не останется ошметков пены. У нас в редакции многие снимают пену очень мелким ситечком на длинной ручке – это тоже хороший вариант. Когда вся пена снята, протрите от ее следов стенки кастрюли – это можно делать сложенным в несколько раз куском марли или полотняной салфетки, обернув ею ложку или вилку. Приправьте бульон специями, если нужно, и варите, не давая ему бурно кипеть, согласно рецепту, не меньше часа, а иногда и все восемь.
4. Готовый бульон нужно процедить. Можете сначала вынуть крупные куски содержимого шумовкой, а уже затем процеживать через сито или дуршлаг, выстланный полотняной салфеткой или сложенной в несколько слоев марлей Подойдут и фильтры для кофе или чая (они продаются там же, где кофемашины). Чтобы получить обезжиренный бульон, полностью остудите его и поставьте в холодильник на 1–3 ч. Затем снимите образовавшуюся корочку жира и еще раз процедите. Бульон готов.



5. Бульоны

Главное, что нужно помнить: вкусный бульон получается только из качественных продуктов. Из домашней курицы, непеременоженного мяса и рыбы, хороших овощей. Для **куриного бульона** достаточно положить не слишком жирную курицу в холодную воду, добавить кореньев и трав по вкусу, очень медленно довести до кипения и варить, не давая бурно кипеть (максимум один-два «булька»), от 2 до 4 часов.

Примерно так же можно приготовить и **мясной бульон** – например, из телячьих или говяжьих голяшек. Вариться он будет дольше, 4–6 часов. Овощи и травы можете выбирать для бульона любые, по собственному вкусу. Если хотите получить бульон посветлее, берите побольше костей и белое мясо, а овощи кладите сырыми. Хотите золотистый бульон, более насыщенный, – обжаривайте и кости, и овощи: под грилем, в масле, на сухой сковородке – вкус каждый раз будет немного отличаться.

Рыбный бульон варится значительно меньше, чем мясной или из птицы, 30–60 минут. Если у вас есть рыбья голова, кости и кожа – то сама рыба и не понадобится. Только не забудьте вынуть жабры, иначе они все испортят. А чешую можно не чистить. Принцип тот же – класть в холодную воду, на небольшом огне доводить до кипения и так же медленно варить, снимая пену и не давая бурлить. Если мало хвостов-голов, добавьте поджаренные панцири любых ракообразных (или варите исключительно из них) – получите божественный вкус и прекрасный цвет. Много специй в рыбный бульон не кладут, да и овощей тоже. Вполне достаточно чеснока и имбиря или лука и корня петрушки –в рыбном бульоне и своего аромата хватает.

Среди любителей **овощных бульонов** есть два лагеря: те, что варят их с помидорами и картошкой, и те, что без. Все зависит от дальнейшей судьбы бульона. Одно дело, если вы его собираетесь сразу есть. Тогда и картошки туда, и помидоров – чтобы погуще да понаваристей. И совершенно другое – если этот бульон предполагается чем-то заправить: крупой, яйцами или другими овощами. Тогда к чему усугублять? Овощные бульоны хороши еще тем, что их можно варить буквально из очистков. Из луковых и морковных «попок», нижней части черешков сельдерея, стеблей от зелени, зеленой части порея... Были бы они качественные. Их можно собирать в пакетик и замораживать. А потом сварить большую кастрюлю ароматнейшего бульона на все случаи жизни – и его тоже заморозить.

Замораживать бульоны удобно в прямоугольных контейнерах, выстелив их пленкой перед тем, как влить содержимое. Когда бульон заморозится, выньте его из контейнера, положите сверху бумажку: «Куриный бульон, сварен 5 мая 2009 года», оберните еще одним слоем пленки и храните в морозильнике в виде аккуратного брикета до трех месяцев.

Споры о вреде или пользе бульонов не утихают последние несколько десятков лет. Но, кажется, никто не спорит о том, вкусен ли суп на бульоне. Мы предлагаем компромиссный вариант: если вы сторонник здорового питания, варите супы на нашем овощном бульоне. А если вам кажется, что от хорошего куриного (мясного, рыбного) супа здоровье только крепчает, на следующих страницах – несколько отличных базовых рецептов, в том числе бульона из мясных остатков и бульона для сладких супов!





Пряный овощной бульон Вот он, идеальный бульон. Без животных жиров, без холестерина, без лишних калорий. Насыщенный, вкусный и питательный – им и в самом деле можно питаться хоть каждый день! Наши европейские друзья, проникшиеся духом здоровой жизни, кормят таким бульоном своих детей на завтрак перед школой, каждый раз добавляя что-то новое: полоски сушеных водорослей нори, орехи, свежие овощи, чечевицу... И дети не болеют! Мы тоже так любим, но еще больше нам нравится варить на таком бульоне суп.

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

На 2,5 л воды:
2 средних корня пастернака
3 средние морковки
1 крупный твердый помидор
2 средние луковицы
10 черешков сельдерея
1 большой корень петрушки
3 зубчика чеснока
средний пучок петрушки
1 ст. л. оливкового масла
1 палочка корицы
1 лавровый лист
1 кусочек мускатного цвета
1 бутон гвоздики
по 1 ч. л. душистого и черного перца горошком
соль

2 л
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 1,5–2 ч

1. 1 луковицу, 1 морковку и корень петрушки разрежьте на крупные куски, обжарьте их на сухой сковородке на среднем огне до золотистых подпалин, 5–7 мин. Переложите в большую кастрюлю.
2. У помидора удалите сердцевину с жидкостью, мякоть крупно нарежьте. Остальные овощи порубите довольно мелко. Положите все овощи в ту же кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды.
3. На медленном огне доведите до кипения, посолите, снимите пену, добавьте специи и масло. Варите на минимальном огне, частично закрыв крышкой, 1,5–2 ч.
4. За пару минут до окончания варки положите размятую пальцами петрушку, закройте крышкой, снимите с огня, полностью остудите. Затем процедите бульон и используйте для приготовления супов или прогрейте и подавайте просто так.

Совет гастронома
Чтобы сделать бульон более сытным, возьмите примерно 1/2 стакана зеленой чечевицы, положите в полотняный мешочек, завяжите и опустите его в суп после того, как вода в первый раз закипит. Чечевичная «каша», оставшаяся потом в мешочке, тоже довольно вкусная.



Мясной бульон с травами

На мясном бульоне можно сварить, кажется, какой угодно суп – кроме десертного, разумеется. Если вы любите супы на бульонах, замените им воду в любом рецепте из главы «Вегетарианские супы» – и от этого они сделаются более сытными и наваристыми. А еще такой бульон очень вкусно есть просто так, горячим, с зеленью, гренками или просто с куском свежего хлеба.

Начинайте готовить за 8 ч до подачи

На 3,5 л воды:
400 г нежирной говяжьей грудинки или лопатки
1,5 кг нижней части задней говяжьей или телячьей голяшки, порубленной небольшими кусками
1 средняя морковка
2–3 черешка сельдерея
2 крупные луковицы шалота
по 3 веточки тимьяна и майорана
1 лавровый лист
5 бутонов гвоздики
1/2 ч. л. черного перца горошком
соль
растительное масло

2,5 л
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 7 ч

1. Примерно половину костей голяшки, 1 луковицу и 1 морковку смажьте маслом, положите в большую форму для запекания и поставьте под разогретый гриль. Запекайте до золотистого цвета, 15–20 мин. За это время 1 раз переверните.
2. Мякоть говяжьей грудинки или лопатки нарежьте кубиками со стороной 2–3 см. В оставшуюся луковицу воткните гвоздику. Поместите сырое мясо и кости в большую кастрюлю, залейте 3,5 л холодной воды, оставьте на 30 мин.
3. Добавьте в кастрюлю обжаренные кости, поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения, ни в коем случае не давая бурно кипеть. Снимите пену, готовьте на минимальном огне 4 ч.
4. Положите соль, специи и овощи, готовьте еще 1,5 ч. Добавьте тимьян и майоран, готовьте еще 30 мин. Процедите, остудите как можно быстрее. Охладите 1 ч, снимите жир и используйте для любых супов или прогрейте и подавайте просто так.

Совет гастронома
Если вы хотите сделать бульон еще более ароматным, положите вместе с тимьяном и майораном размятые пальцами стебли петрушки, кинзы, укропа – их можно собирать заранее, замораживая небольшими порциями каждый раз, как вы используете на кухне листья от этой зелени. Кладите стебли в суп практически в любом количестве, он от этого будет только вкуснее.



Ароматный куриный бульон

Почему-то считается, что настоящий куриный бульон – полезный, лечебный, пахнущий уютным домом, – умеют варить только еврейские мамы своим возлюбленным чадам. Но итальянская мамма или китайская ма сделает это ничуть не хуже! Перед вами как раз китайский рецепт куриного бульона, идеально сбалансированный и гармоничный – как почти всякая азиатская еда. При этом вы можете использовать его как базовый бульон для супов любой кухни. При желании уменьшите количество имбиря. Но хотя бы маленький кусочек все-таки оставьте.

Начинайте готовить за 6 ч до подачи

На 4 л воды:
1 нежирная подготовленная курица весом 1,5 кг или 600 г куриного филе плюс 2 кг куриных каркасов, крыльев, шей, лапок
4 см свежего корня имбиря
2 зубчика чеснока
3–4 крупных пера зеленого лука (только белая часть)
1/2 ч. л. соли

3 л
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 5 ч

1. Имбирь, не очищая, нарежьте по диагонали ломтиками толщиной 1 см. Чеснок, не очищая, слегка раздавите плоской стороной ножа.
2. Положите курицу (или «суповой набор» с филе) в очень большую кастрюлю. Залейте 4 л холодной воды и на небольшом огне доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума – бульон не должен кипеть, только один-два «булька».
3. Снимайте поднимающуюся пену, не перемешивая бульон, – это может занять 20–30 мин. Добавьте соль, имбирь, чеснок и белую часть зеленого лука. Варите 4 ч. Если вы варите бульон из целой курицы и хотите использовать мясо для другого рецепта, то через 1,5–2 ч выньте курицу из бульона, срежьте филе с грудки, снимите мясо с ножек, а остальное верните в бульон и варите еще 2–2,5 ч.
4. Готовый бульон остудите, процедите. Охладите, 1 ч, удалите жир и используйте бульон для приготовления супов или прогрейте и подавайте просто так.

Совет гастронома
Если вы хотите получить более концентрированный и сладковатый бульон из курицы и свинины (это классический китайский рецепт), положите в готовый охлажденный куриный бульон 1,5 кг свиных костей и еще кусочек имбиря и варите по той же технологии еще 1,5 ч. Затем обязательно охладите и снимите жир.



Рыбный бульон В отличие от остальных бульонов рыбный готовится относительно быстро – если, конечно, вы не собираетесь сделать из него заливное. И все равно нужно быть осторожным – переваренный бульон будет горчить. Не используйте для бульона очень жирную рыбу – масляную, например. Прудовая рыба (карп, толстолобик, сазан, линь) даст слишком темный бульон, а некоторые виды речной (сом, карась) – бульон с запахом тины. У камбалы специфический морской иодистый привкус, филе можно класть в суп, но из головы варить бульон не стоит. Идеальная рыба для бульона – это практически любая морская, судак, окуни и лососевые. Ну а в походных рыбацких условиях – свежайшая рыбная мелочь.

На 2 л воды:
1,5 кг рыбных остатков (голова, хвост, плавники, хребет)
1 большой стебель лука-порея
1 средняя морковка
3 черешка сельдерея вместе с листьями
1 маленький кочанчик фенхеля
1 ст. л. топленого масла
2 ст. л. сухого белого вина
1 букет гарни (см. стр. 14)
по полоске апельсиновой и лимонной цедры (длиной 3 см и шириной 1 см)
по 1 ч. л. душистого и белого перца горошком
соль

1,7 л
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 25–30 мин.

1. Подготовьте рыбные остатки. Удалите из рыбьей головы жабры и глаза. Порубите на небольшие куски хребет и хвост. Голову тоже можете разрезать на несколько частей. Замочите голову, хвост и кости в холодной воде на 10 мин., затем промойте – таким образом вы удалите все остатки крови, которые могут испортить и вид, и вкус бульона.
2. Порей нарежьте толстыми кольцами, промойте от песка, обсушите. Морковь вымойте щеткой. Сельдерей и фенхель нарежьте крупными кусками. Репчатый лук разрежьте пополам.
3. Растопите масло в большой кастрюле с толстым дном. Положите овощи, обжарьте на сильном огне до золотистого цвета, 5 мин., снимите с огня и немного остудите, 15–20 мин.
4. Добавьте в кастрюлю с овощами рыбные остатки, залейте 2 л холодной воды. На небольшом огне доведите до кипения, снимите всю пену. Добавьте вино, цедру и специи, готовьте 25–30 мин.
5. Шумовкой аккуратно выньте из кастрюли большую часть рыбных остатков и овощей. Процедите бульон через полотняную салфетку или фильтр для кофе. Ничего не отжимайте – пусть жидкость стекает сама по себе (иначе бульон станет мутным).

Совет гастронома
Если вы хотите придать рыбному бульону более яркий вкусовой оттенок, добавьте в холодную воду в самом начале варки голову горбуши горячего копчения. Получится очень вкусный бульон, но чуть более мутный.



Сборный бульон из остатков птицы и мяса

Такой бульон очень удобно (и даже, наверное, нужно) варить «на следующее утро» – после дней рождения, Пасхи, Рождества, 8 Марта и... даже после Нового года, если есть силы. Никаких особых сил, впрочем, не потребуется, зато в результате вы получите очень вкусную, наваристую еду и питье одновременно. Причем практически без дополнительных экономических вложений.

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

На 2,5 л воды:
каркас, крылья, шея, оставшиеся от любой запеченной птицы (курица, утка, индейка, гусь), примерно 500 г
или кость от запеченной задней бараньей ноги
или запеченные ребра
200–300 г любого холодного мяса, птицы или копченостей
1 средняя луковица
1 средняя морковка
1 корень петрушки
1 ч. л. душистого перца горошком
соль

1,8 л
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 4 ч

1. Порубите кости на небольшие куски. Выложите кости и мясо на противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Затем переложите в кастрюлю, залейте холодной водой и дайте постоять 30 мин.
2. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь, доведите до кипения, снимите пену, положите целую неочищенную луковицу, очищенную целую морковку и корень петрушки. Доведите до кипения, добавьте перец горошком и немного соли, варите на минимальном огне, не давая бурно кипеть, 3 ч.
3. Выньте из бульона кости и овощи, бульон процедите через полотняную салфетку или фильтр для кофе. Остудите, поставьте на холод на 1 ч, затем удалите жир.

Совет гастронома
Если у вас остались сырые кости от птицы или мяса, смажьте их со всех сторон растительным или топленым маслом и поставьте в не слишком жаркую духовку на 30–60 мин. Перед тем как заливать кости водой, их нужно раздробить топориком или молотком. Затем действуйте по рецепту.



Бульон для сладких супов

Сладкие супы мы чаще всего готовим летом. Или круглый год – но для детей. На этом «бульоне» такие супы получаются в сто раз вкуснее, чем на воде. Готовится он несложно, а сваренный заранее, может простоять в холодильнике около недели. Если вас смущает сочетание «дети – вино», замените вино яблочным соком, только обязательно осветленным и без сахара.

На 1 л воды:
1 стакан белого сухого вина
1 ст. л. апельсинового ликера
1 средний апельсин
5 ядер очищенного сырого миндаля
коричневый сахар
3 коробочки кардамона
большая щепотка жасминового чая
морская крупная соль на кончике ножа

1,2 л
Подготовка: 35 мин.
Приготовление: 2 ч

1. Миндаль залейте кипятком, оставьте на 5 мин., затем обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Очищенные ядра мелко порубите.
2. Апельсин вымойте щеткой, обсушите, ножом для чистки овощей снимите полосками шириной 1,5–3 см как можно более тонкий слой цедры. Если на цедре окажется белая мякоть, срежьте ее, иначе бульон будет горчить.
3. Влейте воду в кастрюлю, добавьте вино, выжмите сок из апельсина (можно с кусочками). Добавьте измельченный миндаль, соль, полоски цедры, целые коробочки кардамона и сахар по вкусу. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального и готовьте без крышки 20 мин.
4. Снимите кастрюлю с огня, всыпьте чай, закройте кастрюлю крышкой и полностью остудите, 1 ч. Процедите остывший бульон, добавьте ликер и поставьте в холодильник минимум на 1 ч.

Совет гастронома
Количество сахара зависит от сладости используемых продуктов: от пары ложек до стакана на 1 л воды. Если вы собираетесь делать суп из плотных фруктов-ягод с сильным вкусом – например, слив или винограда, то лучше замените жасминовый чай на черный с бергамотом, а кардамон – на разломанную палочку корицы. А при желании можно заменить и белое вино на красное – но не слишком танинное.



6. Вегетарианские



Сколько бы ни было на свете мнений относительно супов, в этой точке они сходятся. Вегетарианские супы на овощном или пряном бульоне, а часто и на воде – самая прекрасная и правильная пища для человека в любом возрасте: от младенца до подростка, от дамы в полном расцвете сил до старушки. И если вам в голову когда бы то ни было закрадывалась мысль о том, что супы без мяса – это скучно, скорее приступайте к изучению этой главы! Вам будет восхитительно, бесподобно интересно, разнообразно и... вкусно!

Зеленые щи из щавеля

Это, конечно, суп весны или начала лета – в зависимости от того, кто в каких широтах проживает. Зелень должна быть свежая, молодая, только что собранная – вот у нас, в Подмосковье, такие щи делаются не очень-то вкусными уже в июле. Если хотите, можете добавлять в них любую дикую зелень: крапиву, сныть, огуречник, чеснок, зеленый лук, черемшу... Щи от этого будут становиться только лучше.

2 средние картофелины
1 луковица
большой пучок молодого щавеля
средний пучок молодого шпината
маленький пучок любой зелени по вкусу (петрушка, укроп, тархун, кинза)
3 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец
4 яйца и жирная сметана для подачи

4 порции
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Лук нарежьте очень мелко, растопите в кастрюле с толстым дном 1 ст. л. масла, положите лук и на небольшом огне обжарьте до золотистого цвета, помешивая, 15 мин.
2. Влейте в кастрюлю 1,5 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, варите 20 мин. Затем процедите, жареный лук положите в блендер, залейте примерно 1/2 стакана отвара, отставьте.
3. Картошку нарежьте небольшими кубиками, положите в кастрюлю, залейте горячим отваром из-под лука, доведите до кипения, варите до мягкости картошки, 10 мин. Взбейте лук с отваром в блендере до однородности, влейте в кастрюлю с картошкой. Как только закипит, снимите с огня, посолите и поперчите, сохраняйте теплым.
4. У шпината и щавеля удалите стебли. Остальную зелень измельчите. В большой сковороде разогрейте оставшееся масло, положите всю зелень, перемешайте, закройте крышкой, готовьте на сильном огне 3 мин. Откройте, еще раз перемешайте. Если все листья повяли, переложите зелень в кастрюлю с картошкой (или готовьте под крышкой еще 1–2 мин.).
5. Для подачи яйца залейте горячей водой, доведите до кипения, варите 5–6 мин. Обдайте холодной водой, растрескайте скорлупу и очистите ее под несильной струей холодной воды. Поставьте суп на огонь, доведите до кипения, готовьте 2–3 мин. Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите разрезанное яйцо и ложку сметаны. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Зеленые щи можно подавать холодными. Для этого готовьте лук на растительном, а не сливочном масле. В шаге №5 доведите суп до кипения и сразу же снимите с огня. Полностью остудите под крышкой, потом поставьте в холодильник минимум на 2 ч.



Суп из фенхеля со сливочной крапивой

Когда на огороде и вокруг него появляется первая зелень, в том числе и дикая, этим немедленно нужно воспользоваться! Если она произрастает вдали от автомобильных магистралей и заводов, то в каждом листочке содержится масса полезных веществ. Однако нужно иметь в виду вот что: растущая в городе зелень немедленно впитывает в себя из нашей прекрасной экологической обстановки все самое плохое – и становится практически ядовитой. Так что никогда не покупайте дикую зелень с рук, мало ли где ее собирали...

1 л овощного бульона (см. стр. 22) или воды
1 крупная головка фенхеля
1 крупная картофелина
1 крупная белая луковица
2–3 большие горсти молодых листьев крапивы
200 мл жирных сливок
1 ст. л. топленого масла
соль, свежемолотый черный перец

4 порции
Подготовка: 25 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Крапиву (кроме 4 красивых листьев) залейте большим количеством кипятка на 1 мин., откиньте на дуршлаг, обсушите. Лук мелко нарежьте, обжарьте в топленом масле на среднем огне до мягкости, 7–10 мин.
2. Фенхель и картофель очень мелко нарежьте, положите в кастрюлю, залейте кипящим бульоном или водой, варите до мягкости овощей, 15 мин. Через 10 мин. после начала варки добавьте обжаренный лук.
3. Перелейте суп в блендер, приправьте солью и перцем по вкусу, взбейте в пюре, верните в кастрюлю. Влейте в чистый блендер сливки, положите крапиву, взбейте до однородности, перелейте в маленький сотейник, прогрейте почти до кипения, но не кипятите!
4. Одновременно прогрейте суп. Разлейте суп по тарелкам, в центр аккуратно влейте крапивные сливки, приправьте перцем, украсьте листиком крапивы и немедленно подавайте.



Совет гастронома
Зимой такой суп можно делать из листьев шпината или кресс-салата вместо крапивы. А ранним летом крапиву можно заменить черемшой, снытью, лебедой и другими дикорастущими травами или смешать с ними.



Суп из свежих овощей на летнем бульоне Если вам хочется вне всяких календарей и дат отметить приближение лета – нет более подходящего для этого блюда. Свежий легкий суп радует глаз, сердце, нос, вкусовые рецепторы и все прочие органы чувств, которыми лично вы привыкли радоваться еде. Если в той местности, где вы живете, растут бобы, не забудьте добавить их в суп.

Начинайте готовить за 9–13 ч до подачи

Для бульона:

3 небольшие луковицы
6 средних морковок
3 стебля лука-порея (только белая часть)
1 луковица фенхеля
3 черешка сельдерея
по небольшому пучку петрушки и тархуна
1 ч. л. семян кориандра
10–12 горошин черного перца
2 л минеральной воды без газа

Для наполнения:

по 150 г свежих лущеных бобов и горошка (или 300 г горошка)
1 пучок спаржи (около 12 побегов)
большой пучок молодой морковки (6–10 штук)
12 маленьких молодых картофелин
большой пучок крупных стеблей зеленого лука
соль, свежемолотый черный перец

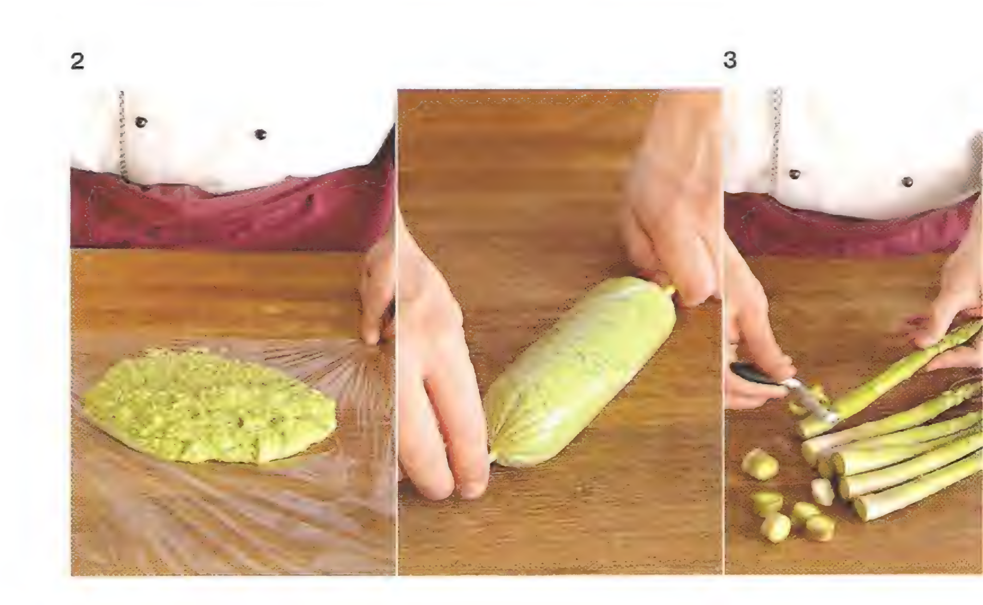
Для заправки:

100 г сливочного масла
большой пучок петрушки
2 зубчика чеснока

8–10 порций
Подготовка: 9–13 ч
Приготовление: 15 мин.

1. Для бульона крупно порубите все овощи, положите их в большую кастрюлю, залейте минеральной водой, добавьте специи. Накройте поверхность вырезанным по диаметру кастрюли кружком пергамента, доведите до кипения на среднем огне, убавьте огонь до минимума и варите 20 мин. За 5 мин. до окончания варки добавьте зелень. Остудите, закройте кастрюлю пленкой и поставьте в холодильник на 8–12 ч настаиваться. Затем процедите бульон (овощи не понадобятся).
2. Для заправки листья петрушки и чеснок растолките в ступке (или измельчите тяжелым ножом), смешайте с размягченным маслом. Выложите масло посередине прямоугольного куска фольги или пленки так, чтобы можно было скатать из него колбаску; заверните, положите в холодильник.
3. Для наполнения у картофеля щеткой соскребите кожицу; у спаржи очистите нижние концы на 5 см; у лука отрежьте белую часть (зеленая не понадобится).
4. Отварите по отдельности бобы, горох и целые овощи. Опускайте их в кипящую воду и готовьте на минимальном огне почти до готовности (они не долж ны быть разварены, особенно морковь и лук). Вынимая овощи, кладите их в ледяную воду, чтобы они перестали готовиться.
5. За 5 мин. до подачи отрежьте от масляной «колбаски» горячим ножом столь кружков, сколько порций супа нужно подать. Бульон доведите до кипения, и, взбивая его в процессе кипения венчиком, вводите по кусочку оставшееся масло. Приправьте солью и перцем, добавьте овощи, прогрейте и подавайте немедленно, положив в каждую тарелку по масляному кружку.

2 3



Совет гастронома
В масло для заправки вы можете положить любые овощи, зелень и специи по вкусу. Например, очень вкусным получается масло со сладким перцем (измельченным) и молотой паприкой, особенно копченой. Неплох также вариан со щавелем, черемшой и руколой – вместе или по отдельности.



Суп из запеченной цветной капусты с голубым сыром

Вряд ли кого-нибудь может удивить идея сварить суп из цветной капусты – обычно нас начинают кормить им с возраста 6–7 месяцев. А вот самим супом удивить вполне можно – только если капусту предварительно запекать, а не варить. А как замечательно этот овощ сочетается с голубыми сырами! Не то что брокколи...

1 л овощного бульона (см. стр. 22)
100 г сыра с голубой плесенью
2 кочана цветной капусты, по 500–600 г
2 средние картофелины
2 средние белые луковицы
2 головки чеснока
примерно 1/2 стакана белого сухого вина
200 мл сливок жирностью 20%
1 лавровый лист
соль, свежемолотый белый перец
топленое масло

6 порций
Подготовка: 45 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Чеснок очистите от верхнего слоя шелухи, слегка «раскройте», но не разбирайте на зубчики. Положите каждую головку на квадрат (примерно 20х20 см) сложенной вдвое фольги, сбрызните растопленным маслом и закройте фольгу так, чтобы внутри «пакета» оставалось свободное место. Поставьте в разогретую до 170 °С духовку до мягкости, на 35–40 мин.
2. Удалите у цветной капусты нижнюю часть стебля, головки разберите на соцветия средней величины. Лук и картофель разрежьте вдоль на 6–8 частей. Положите овощи в противень, сбрызните вином, посыпьте раскрошенным лавровым листом, полейте равномерно растопленным маслом, закройте фольгой и тоже поставьте в духовку на 30 мин. За это время пару раз откройте и перемешайте.
3. Готовый чеснок слегка остудите и выдавите из шелухи. Бульон в кастрюле доведите до кипения, добавьте чеснок и запеченные овощи, варите на небольшом огне 15–20 мин. Блендером измельчите в пюре, приправьте солью и перцем.
4. Влейте сливки в сотейник, раскрошите сыр, готовьте на небольшом огне, постоянно помешивая, пока сыр полностью не растопится.
5. Разлейте суп в подогретые тарелки, влейте в каждую тарелку немного сливок с сыром и немедленно подавайте.

Совет гастронома
Для более парадного варианта этого же супа купите еще 150–200 мл сливок для взбивания. Варите суп согласно рецепту. Необходимое по рецепту количество сыра растопите с небольшим количеством нежирных сливок на водяной бане или в микроволновке, слегка остудите. Взбейте очень холодные сливки в пышную пену, затем аккуратно, силиконовой лопаткой, смешайте сливки с остывшим, но не застывшим сыром – и сразу же подавайте, выложив эту смесь в суп.



Томатный суп с пастой и базиликом Знаете, чем особенно хорош этот суп? Своей всесезонностью! Когда бы вам ни захотелось его сварить, в вашем распоряжении будут либо спелые красные сладкие помидоры (во второй половине лета и осенью), либо отличные итальянские помидоры консервированные в собственном соку (круглый год). Летом и осенью мы предпочитаем варить этот суп из плотных сливовидных помидоров, он получается «мясистым» и наваристым. Только с них предварительно нужно снять кожицу и удалить семена с жидкостью.

1 л овощного бульона (см. стр. 22)
100 г некрупной пасты (рожки, ракушки, звездочки)
800 г рубленых помидоров в собственном соку
2 средние луковицы
1 большая морковка
6 зубчиков чеснока
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
маленький пучок базилика
1 ч. л. сахара
соль, свежемолотый черный перец

6 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 45 мин.

1. Нарежьте лук и морковь очень мелкими кубиками, чеснок раздавите и порубите. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, чеснок и морковь, готовьте на небольшом огне, помешивая, 10 мин.
2. Стебли базилика очень мелко нарежьте, добавьте в кастрюлю. Листья положите в миску с ледяной водой. Влейте в кастрюлю помидоры вместе с соком и бульон. Доведите до кипения и варите на среднем огне, частично прикрыв крышкой, 40 мин.
3. В отдельной кастрюле вскипятите 1,5 л воды, положите пасту, сварите согласно инструкции на упаковке, немного недоварив. Откиньте на дуршлаг и положите пасту в суп.
4. Листья базилика выньте из воды, обсушите и очень тонко нарежьте. Добавьте листья в суп, посолите, поперчите, всыпьте сахар. Снимите кастрюлю с огня, закройте крышкой, дайте супу настояться, 5 мин. Подавайте горячим, при желании заправив сливками.

Совет гастронома
Если вы хотите сделать этот суп более пряным, обжарьте на сухой сковороде семена зиры, кориандр и душистый перец в равном количестве, на среднем огне, потряхивая, 2–3 мин. Затем слегка остудите, переложите в ступку и растолките в порошок. Часть этой смеси можно положить в суп во время обжаривания овощей, а частью приправить его прямо в тарелках.



Овощной суп-чили

Классический чили (см. стр. 70) наполовину состоит из мяса. Но вторая-то половина – овощи! И если ее «усилить» и правильно сварить, подкрепив специями и хорошим маслом, получится просто объедение. Ничем, поверьте, ничем не уступающее чили из говядины.

Начинайте готовить за 12 ч до подачи

- 1 л овощного бульона (см. стр. 22)
- по 1/2 стакана красной и белой фасоли
- 1 крупный баклажан
- 1 средний цукини
- 1 большой сладкий красный перец
- 2 большие луковицы
- 1 острый красный чили
- 150 г помидоров черри
- 400 г зерен кукурузы (срезанных с початков или замороженных)
- 500 г рубленых помидоров в собственном соку
- 4 зубчика чеснока
- по 1 ч. л. молотой зиры, сушеного орегано и хлопьев чили
- соль, свежемолотый черный перец
- оливковое масло «экстра вирджин»
- сметана, тертый чеддер и кинза для подачи

6–8 порций
Подготовка: 11 ч
Приготовление: 50 мин.

1. Оба вида фасоли залейте большим количеством холодной воды, оставьте на 10 ч. Затем воду слейте, фасоль промойте, залейте 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения, варите до мягкости, 30–40 мин., снимите с огня и отставьте.
2. Перцы (сладкий и острый) очистите от семян. Все овощи, кроме черри и чеснока, нарежьте небольшими кубиками, порциями обжарьте в сковороде в небольшом количестве масла на сильном огне, помешивая, по 2–3 мин. По необходимости подливайте масло. Готовые овощи перекладывайте в глубокую жаропрочную форму.
3. Измельчите чеснок, всыпьте в сковороду вместе с зирой, сушеными орегано и чили, готовьте 30 сек., добавьте черри и консервированные помидоры вместе с соком, доведите до кипения, варите 2 мин., влейте в форму с овощами.
4. Добавьте кукурузу и всю фасоль вместе с 2 стаканами жидкости, в которой фасоль варилась. Залейте овощную смесь кипящим бульоном, приправьте солью и перцем, плотно закройте форму крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 50 мин. Подавайте чили очень горячим со сметаной, натертым чеддером и измельченной кинзой.

Совет гастронома
Если у вас дома есть медленноварка (она же долговарка, она же slowcooker), варите суп в ней около 3 ч. Получается даже вкуснее, чем в духовке. При наличии медленноварки фасоль можно предварительно не отваривать, а все овощи закладывать одновременно. Для более быстрого овощного чили возьмите фасоль из банок – только не добавляйте в суп жидкость, лучше увеличьте количество бульона или томатного сока от помидоров на 2 стакана.



Овощной крем-суп с клецками из петрушки

Когда мы первый раз варили этот суп, то не вполне представляли себе, что получится. Во время дегустации на кухню зашли двое наших «редакционных» детей, 5 и 12 лет. Увидев клецки, оба очень заинтересовались... С тех пор их мамы варят им этот суп не реже раза в месяц – и он не надоедает ни чадам, ни родителям!

3/4 л овощного бульона (см. стр. 22) или воды
800 г рубленых помидоров в собственном соку
1 небольшой корень сельдерея
2 средние картофелины
2 средние луковицы
2 ст. л. муки
4 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для клецек:
средний пучок петрушки
1 яйцо
1/2 стакана молока
2 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана муки
2 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. соли

6 порций
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 10–12 мин.

1. Овощи нарежьте небольшими кубиками. Разогрейте в кастрюле с толстым дном половину масла, положите лук, готовьте на среднем огне до мягкости 5–7 мин. Добавьте сельдерей, готовьте 10 мин. Добавьте картофель, готов-те 10 мин.
2. Влейте в кастрюлю помидоры вместе с соком и бульон (воду), доведите до кипения, варите на минимальном огне 15 мин. Блендером измельчите с- в пюре, посолите и поперчите по вкусу. Отставьте.
3. Для клецек просейте муку с разрыхлителем и солью. Петрушку порубите с холодным маслом как можно мельче. Яйцо взбейте с молоком, смешайте с сухими ингредиентами, не сильно вымешивая. Добавьте петрушку, перем-шайте.
4. В кастрюле или сотейнике разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла, всыпьте муку, обжарьте до светло-бежевого цвета. Влейте немного бульона и разм-шайте на маленьком огне до однородности. Смешайте с основным объемо- супа, поставьте на небольшой огонь.
5. Когда суп закипит, десертной ложкой выложите на его поверхность клецки закройте крышкой, уменьшите огонь до минимума, варите 10–12 мин. Подавайте немедленно.

3 5



Совет гастронома
Если вы хотите сделать клецки более «фактурными», то добавьте в тесто ман- крупу – или даже замените ею большую часть муки. А вместо среднего пучка петрушки можете взять большой.



Расам с помидорами и чечевицей

В Индии расамов больше, чем у нас щей. Их варят с курицей и без, с лимоном, лаймом, перцем, ананасами, пахтой, картошкой, баклажанами... Но большинство рецептов базируется на отваре от бобовых (чечевицы, нута или другого дала). При этом сами бобовые могут добавляться в суп, а могут и не добавляться. Заправляется расам смесью обжаренных специй под названием тадка – и это в нем самое вкусное.

50 г рыжей или зеленой чечевицы
2 больших мясистых помидора
2 зубчика чеснока
2 небольших сушеных острых красных чили
1 ст. л. топленого масла
5–6 листьев карри
по 1 веточке мяты и кинзы
1/2 ч. л. коричневого сахара
1 ч. л. тамариндовой пасты или 1 ст. л. сока лайма
10 горошин черного перца
2 ч. л. семян зиры
1/2 ч. л. семян черной горчицы
1/2 ч. л. пряной смеси самбар масала или гарам масала
по 1/4 ч. л. молотой корицы и гвоздики
1/2 ч. л. асафетиды
соль

4 порции
Подготовка: 15–30 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Помидоры залейте кипящей водой, варите на маленьком огне 3 мин., снимите с огня, дайте немного остыть в воде. Затем обдайте холодной водой, снимите кожицу, мякоть мелко порубите. Сушеные острые перцы прогрейте, держа щипцами над открытым огнем (газом) или обжарьте на сухой сковородке, 1–2 мин. Положите перцы в томатную массу.
2. Промойте чечевицу, залейте 1 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения (не солите!) и варите под частично закрытой крышкой почти до готовности чечевицы (7–10 мин. для рыжей и 15–20 мин. для зеленой). Снимите с огня, отставьте.
3. Тамариндовую пасту растворите в небольшом количестве теплой воды. В маленькой сковородке нагрейте 1/2 ч. л. масла, положите горошины перца и 1 ч. л. семян зиры. Обжаривайте на среднем огне, потряхивая, 1–2 мин. Переложите в ступку и растолките как можно мельче, добавьте в томатную массу с чили.
4. Добавьте в томатную массу замоченный тамаринд (или сок лайма), листья карри, мяту, кинзу, самбар или гарам масалу, сахар, корицу и гвоздику. Взбейте блендером до однородности. Влейте в кастрюлю, добавьте чечевицу с отваром.
5. Мелко порубите чеснок. В маленькой сковородке, где вы обжаривали специи, разогрейте оставшееся масло. Всыпьте оставшуюся зиру, семена горчицы и асафетиду. Дайте смеси прогреться на среднем огне, помешивая, 1 мин., добавьте чеснок, готовьте 30 сек., немедленно переложите содержимое сковородки в суп.
6. На среднем огне доведите расам до кипения, посолите, уменьшите огонь, закройте крышкой, готовьте 2–3 мин. Снимите с огня, оставьте настаиваться на 10 мин. Подавайте горячим.

Совет гастронома
Если вы хотите сделать расам еще более сытным, подайте его с горячим рассыпчатым рисом басмати. Рис принято подавать отдельно в глубоких мисках, и каждый кладет его прямо в суп в тех количествах, в которых считает нужным. Кроме риса, к расаму подают пресные индийские лепешки. Но расам можно подать и в качестве отличной горячей закуски во время вечеринки – для этого разлейте его по жаропрочным бокалам.



Холодный свекольник

Самый что ни на есть традиционный суп для средней полосы за счет шампанского и перепелиных яиц делается совершенно невероятным. Как же все-таки мало нужно, чтобы привычное стало исключительным!

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

2–3 средние свеклы
2 картофелины
3–4 средних крепких огурца
маленький пучок зеленого лука
2 яйца
1/2 стакана сухого шампанского или белого вина
соль, свежемолотый белый перец
12 перепелиных яиц, сметана и сливочный хрен для подачи

6 порций
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 2 ч

1. Свеклу вымойте щеткой, но не чистите. Заверните каждую свеклу в фольгу и запекайте в разогретой до 200 °С духовке 50–70 мин. Охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Шампанское или вино сильно охладите.
2. Картофель нарежьте крупными кубиками, положите в 1,5 л кипящей воды и варите 15 мин. Картофель выньте шумовкой и отложите, в отвар положите половину свеклы и варите 30 мин на слабом огне. Свеклу выньте (она больше не понадобится), отвар остудите, поставьте в холодильник минимум на 30 мин.
3. Сварите куриные яйца вкрутую, очистите, желтки положите в миску (белки здесь не понадобятся). Зеленый лук мелко нарежьте, посыпьте солью и оставьте на 10 мин. Разотрите желтки, влив в миску немного свекольного отвара. Размешайте и вылейте все вместе в кастрюлю. Добавьте лук, шампанское или вино, соль и перец.
4. Огурцы очистите от кожи и семян, измельчите. Всыпьте в холодный отвар вместе с картошкой и оставшейся свеклой. Поставьте в холодильник на 1 ч.
5. Сварите перепелиные яйца вкрутую, 5 мин., остудите под струей холодной воды, очистите. Сметану смешайте с хреном. Разлейте свекольник по тарелкам, подайте с острой сметаной, украсьте половинками перепелиных яиц.

Совет гастронома
Вместо сметаны вы можете заправить этот суп катыком, простоквашей, натуральным йогуртом. Точно так же смешайте любой из этих продуктов со сливочным хреном. Если вы хотите сделать суп поострее, то можете добавить свежий тертый хрен.


MIS EN BOUTEILLE
AU CHATEAU

Свекольный суп с кокосовым молоком Вы нам не расскажете, почему мы так мало и так однообразно используем свеклу? Борщ, свекольник, «шуба» да винегрет... А ведь она такая вкусная, полезная, красивая, наконец! Вот вам – для расширения свекольных горизонтов – рецепт отличного пряного и освежающего супа в азиатском стиле. Можете готовить его и зимой, и летом, подавая или обжигающе горячим или, наоборот, ледяным.

500 мл овощного бульона (см. стр. 22)
2 крупные свеклы
4 средних луковицы шалота
500 мл кокосового молока
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для пасты из специй:
3 см свежего корня имбиря
2 стебля лимонного сорго
3 зубчика чеснока
1 свежий красный перчик чили
сок и цедра 1 лайма
1 ст. л. растительного масла

Для заправки:
1 стаканчик (125 г) натурального йогурта
3 ст. л. мягкого козьего или творожного сыра
маленький пучок кинзы
соль

4 порции
Подготовка: 1 ч – 1 ч 20 мин.
Приготовление: 25 мин.

1. Свеклу заверните в несколько слоев фольги и запеките в разогретой до 180 °C духовке до готовности, 50–70 мин. Обдайте холодной водой, очистите от кожуры, слегка остудите и нарежьте кубиками.
2. Для пасты из специй снимите подсохшие листья с лимонного сорго, удалите верхние части стеблей, оставив примерно 5 см – мелко порежьте эту часть. Измельчите чеснок, имбирь и чили. Смешайте имбирь, чеснок, чили, лимонное сорго, растительное масло, сок и цедру лайма. Смелите блендером в однородную пасту, при необходимости добавляя немного воды.
3. Для супа лук-шалот мелко нарежьте, обжарьте в кастрюле с толстым дном в разогретом масле на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте пасту из специй, готовьте, помешивая, еще 5 мин.
4. Положите в кастрюлю свеклу, готовьте, помешивая, 2–3 мин. Влейте чуть теплый бульон, на небольшом огне доведите до кипения, варите 10 мин., снимите с огня, закройте, приправьте солью и перцем, оставьте на 10 мин
5. Для заправки у кинзы снимите листья со стеблей (стебли здесь не понадобятся). Листья мелко порежьте. Взбейте вилкой до однородности йогурт с сыром, добавьте кинзу и соль, перемешайте.
6. Прямо перед подачей нагрейте кокосовое молоко, влейте в блендер, добавьте суп и взбейте до однородности. Разлейте по тарелкам и подавайте выложив в каждую тарелку по ложке заправки.

Совет гастронома
Этот суп можно подать холодным. Для этого после шага №4 полностью остуди бульон со свеклой и поставьте в холодильник на 2 ч. Кокосовое молоко влейте в блендер, взбейте, чтобы добиться однородности (в пакете или банке оно ча бывает разделено на плотную массу и жидкость), и прямо в чаше блендера по ставьте в холодильник. Затем действуйте по рецепту.



Острый морковный суп с чесночными гренками

Самый простой морковный суп из минимального количества ингредиентов с добавлением специй превращается в очень интересное, необычное и даже какое-то экзотическое кушанье. Подавайте его соответственно – в жаропрочных стаканчиках или небольших мисочках. Если вы варите его в сезон молодой моркови, вместо листьев кинзы для подачи можете использовать морковную ботву, сырую или слегка обжаренную со сливочным маслом

1 л овощного бульона (см. стр. 22)
700 г крупной сочной моркови
1 большая луковица
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
по 1 ч. л. молотого кориандра, кайенского перца и куркумы
соль, свежемолотый черный перец
средний пучок кинзы для подачи

Для чесночных гренков:
4 куска хлеба с отрубями (толщиной 1 см)
3 зубчика чеснока
оливковое масло «экстра вирджин»

6 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 25 мин.

1. Для супа морковь вымойте щеткой, заверните каждую морковку в двойной слой фольги, положите в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин. Затем обдайте холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте очень крупными кусками.
2. Лук нарежьте мелкими кубиками, нагрейте масло в кастрюле с толстым дном и обжаривайте лук, помешивая, 10 мин. Добавьте морковь, обжаривайте 2 мин. Положите специи, перемешайте и обжаривайте еще 1 мин.
3. Влейте негорячий бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин.
4. Пока суп варится, для гренков нарежьте хлеб кубиками, чеснок мелко порубите. Нагрейте масло в сковороде, положите чеснок, готовьте на небольшом огне 30 сек. Добавьте хлеб и обжаривайте, часто переворачивая, пока он не станет золотисто-коричневым, 3–4 мин. Выложите гренки на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло, и сохраняйте теплыми.
5. Перелейте суп в блендер или кухонный комбайн, взбейте в пюре, посолите, поперчите и переложите обратно в кастрюлю. Нагрейте (но не кипятите!) и подавайте в подогретых тарелках горячим с чесночными гренками, посыпав листьями кинзы.

Совет гастронома
Постарайтесь купить для этого супа местную морковь, а не импортную. Импортная обычно выглядит намного лучше: она ровнее и чище – но по вкусу наша, скажем, «каротель» отличается от нее примерно, как сахарная вата от настоящей



Грибной суп с сухариками и петрушкой

Белый – король среди грибов. С этим утверждением могут не согласиться разве что поклонники трюфелей. Но трюфели, похоже, у нас уже лет сто не растут. А вот белые – еще как. Попробуйте приготовить этот суп, когда наступит грибной сезон. Из свежих грибов он получается совершенно невероятным – хотя не в сезон его можно делать и из замороженных.

1,4 л овощного бульона (см. стр. 22)
7–8 свежих белых грибов среднего размера (300–400 г)
2 средние картофелины
2 средние луковицы
1/2 стакана белого сухого вина
3 ст. л. топленого масла
соль, свежемолотый черный перец

Для сухариков:
6 небольших кусков черствого белого хлеба
2 зубчика чеснока
средний пучок петрушки
4 ст. л. топленого масла
соль

6 порций
Подготовка: 25 мин.
Приготовление: 40 мин.

1. Для супа грибы почистите тряпочкой. У 2 самых красивых грибов отделите шляпки, отложите. Ножки и остальные грибы нарежьте небольшими дольками. Картофель нарежьте средними кубиками.
2. Лук мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном разогрейте 2 ст. л. масла, положите лук, обжаривайте на слабом огне до золотистого цвета, помешивая, 15 мин. Добавьте нарезанные грибы, увеличьте огонь до сильного, обжаривайте, помешивая, 5 мин.
3. Влейте в кастрюлю вино, выпарьте наполовину, влейте теплый бульон. Доведите до кипения, добавьте картофель, еще раз доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого, закройте крышкой и варите 40 мин.
4. Для сухариков у хлеба срежьте корки. Нарежьте мякиш брусочками длиной 4–5 см и толщиной 1,5 см. У петрушки отделите листья от стеблей. Стебли измельчите. Листья порубите вместе с чесноком. Нагрейте в сковороде масло, положите брусочки хлеба, обжарьте на среднем огне со всех сторон до золотистой корочки, 5–7 мин. Добавьте чеснок с петрушкой и стебли, готовьте, помешивая, 1 мин. Посолите и снимите с огня.
5. Отложенные шляпки грибов нарежьте тонкими дольками, быстро обжарьте в оставшейся 1 ст. л. топленого масла на сильном огне с обеих сторон до золотистого цвета. Снимите с огня, сохраняйте теплыми.
6. Готовый суп слегка взбейте блендером, но не превращайте в однородное пюре – кусочки грибов должны чувствоваться. Приправьте суп солью и перцем, разлейте по тарелкам. Положите ломтики обжаренных шляпок. Отдельно подайте сухарики.

Совет гастронома

Вы можете сварить этот суп на бульоне из сухих белых грибов. Для этого замочите горсть (25–30 г) ломтиков сухих белых грибов в 1 л чуть теплой воды на 30 мин. После этого промойте грибы от песка и земли под проточной водой, а настой процедите через полотняную салфетку или фильтр для кофе. Соедините грибы и настой в кастрюле. Добавьте 1 небольшую морковку и 1 небольшую луковицу, разрезанные пополам и обжаренные до золотисто-коричневых подпалин на сухой сковородке. Положите несколько веточек петрушки и тимьяна. Доведите на среднем огне до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 30 мин. Снимите с огня и дайте настояться еще 20–30 мин. Затем процедите бульон и выберите грибы. Их можно использовать собственно в супе, а также в начинках для блинчиков и пирожков, соусах для пасты, подливках для мяса, в жарком, ризотто, омлетах и теплых салатах. Бульон получается довольно концентрированным, во время приготовления супа вы можете разбавить его овощным бульоном или водой.



Крем из шампиньонов Грибные супы в том или ином виде любят практически все. В особенности этот, такой он универсальный. И неважно, какое на дворе время года, – были бы шампиньоны крепкими и свежими. А уж хорошие сливки, немного тимьяна и сухие белые грибы для придания супу аромата всегда найдутся.

500 г шампиньонов
300 мл сливок жирностью не меньше 20%
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. муки
2 ст. л. оливкового масла
1 веточка тимьяна
1 зубчик чеснока
соль, свежемолотый белый перец
2 ломтика сухого белого гриба и тимьян (немного сухого и немного свежего) для подачи

4–6 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Шампиньоны протрите тряпочкой, 2 самых крепких гриба отложите. Отделите ножки и порубите их крупно. Шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Ножки положите в кастрюлю, залейте 1 л холодной воды, добавьте тимьян и неочищенный зубчик чеснока. Доведите до кипения, варите на небольшом огне под крышкой 30 мин.
2. В большой сковороде разогрейте треть оливкового масла, положите нарезанные шляпки, посолите, закройте крышкой. Готовьте на сильном огне, потряхивая сковороду, 5 мин. Откройте крышку – в сковороде должен образоваться грибной сок. Аккуратно вычерпайте его в кастрюлю, где варятся ножки. Добавьте оставшееся оливковое масло, перемешайте и обжаривайте, помешивая, еще 10 мин.
3. Готовые шляпки положите в кастрюлю с ножками за 5–10 мин. до конца варки (тимьян и чеснок удалите). Отлейте примерно 1 стакан бульона и слегка остудите. Пока грибы довариваются, в небольшом сотейнике растопите сливочное масло, добавьте муку, обжаривайте на небольшом огне, все время помешивая, 3–4 мин. Затем влейте отложенный бульон тонкой струйкой, все время помешивая венчиком. Готовьте, помешивая, чтобы не было комков (при необходимости добавьте еще бульона), 7–10 мин.
4. Перелейте суп в блендер, добавьте заправку из сотейника, взбейте до однородности, верните в кастрюлю. Доведите до кипения, влейте сливки, прогрейте, не давая кипеть, приправьте солью и перцем, снимите с огня.
5. Для подачи отложенные шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками. Сухие белые с сухим тимьяном растолките в ступке в муку или лучше смелите в кофемолке. Разлейте суп в подогретые тарелки, в центр выложите несколько ломтиков шампиньонов и посыпьте порошком из белых грибов с тимьяном. Подавайте немедленно, украсив листиками свежего тимьяна.

1 2





Молочная лапша

Даже если вы не относитесь к поклонникам этого супа (по крайней мере не являетесь ярым противником с самого детского сада), приготовьте такую молочную лапшу. Она получается удивительно нежной и вкусной. Обязательно подварите лапшу в кипятке прежде, чем класть ее в суп! В этом заключается половина успеха. Вторая половина – в хорошем молоке.

1 л нестерилизованного молока
1 палочка корицы
щепотка морской соли
сгущенное молоко

Для лапши:
2 стакана муки плюс
еще для раскатывания
2 яйца
2 желтка
1 ч. л. коричневого сахара
соль

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 40 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Для лапши просейте муку с солью горкой. В центре сделайте углубление, вбейте в него яйца, добавьте желтки. Разболтайте яйца с желтками вилкой, затем начинайте постепенно смешивать с мукой, подсыпая ее с краев. Тесто будет вымешиваться с усилием, но воду все равно не добавляйте. Вымешивайте до эластичности, затем заверните в пленку и оставьте при комнатной температуре на 30–60 мин. Полежавшее тесто будет легче раскатывать.
2. Влейте молоко в кастрюлю с толстым дном, положите корицу и доведите до кипения. Добавьте сгущенного молока по вкусу и чуть-чуть соли. Молоко не должно быть слишком сладким. Закройте крышкой и отставьте.
3. Присыпьте мукой рабочую поверхность и раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм. Если у вас есть машинка для пасты, это гораздо легче делать с ее помощью. Нарежьте получившийся пласт полосками толщиной 3–4 мм. Оставьте немного подсохнуть. Этого количества лапши хватит на суп – и еще останется порция для 1 человека, которую можно сварить на ужин и подать с любым соусом по вашему желанию.
4. Верните кастрюлю с молоком на огонь, удалив коричную палочку. К моменту готовности лапши молоко должно опять закипеть. В большой кастрюле вскипятите 3 л воды, добавьте соль и сахар. Положите лапшу и варите 2 мин – не больше. Откиньте на дуршлаг, слегка обсушите и сразу же переложите лапшу в молоко. Доведите до готовности (лапша должна быть мягкой, но не слишком), 1–2 мин. Подавайте немедленно.

Совет гастронома

Однажды наш редактор готовила эту лапшу своему мужу, большому любителю супов. Корицы в палочках в доме не оказалось, зато была молотая. В задумчивости редактор взяла с полки баночку с корицей и щедро посыпала ею суп. Скоро выяснилось, что на месте корицы стоял молотый чили. Самое смешное, что мужу этот вариант понравился – и он съел остро-сладкую лапшу без остатка.



7. Мясные



У нас в стране, где, в зависимости от региона, зима длится от четырех до восьми месяцев в году, мясные супы – это практически основа основ. Щи с разварной говядиной, гороховый суп со свиной рулькой – без них разве можно представить себе современную кухню? Хотя если мы бросим взгляд на Восток, на бывшие республики Советского Союза, где значитель жарче, – и там без мясных супов никуда! Ну не просто же так, в конце концо у нас наблюдалась дружба народов...

Щи с разварной говядиной и белыми грибами

Русский народ придумал замечательный су В него можно класть что угодно, была бы капуста. Больше всего мы любим делать такие щи не зимой, когда холодно, и все, что нам осталось, – это жалкие крохи от прошлогоднего урожая, а летом. Когда появляется нежная молодая капуста, зеленая со всех точек зрения. Как и большинство щей, эти становятся еще вкуснее на следующий день.

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

400 г говяжьей грудинки на косточке
400 г говяжьей мякоти с задней ноги одним куском
2 средних белых гриба
1 небольшой кочан капусты
2 средние морковки
2 средние луковицы
1 средняя репка
половина среднего корня сельдерея
3 средних спелых помидора
1 ст. л. томатного пюре
2 ст. л. топленого масла
1 лавровый лист
10 горошин черного перца
соль
3 зубчика чеснока, маленький пучок любой зелени по вкусу и сметана для подачи

6–8 порций
Подготовка: 4 ч
Приготовление: 20 мин.

1. Грудинку и мякоть с задней ноги положите в большую кастрюлю и залейте 2,5 л холодной воды. На небольшом огне доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь до минимума. Положите лавровый лист и горошины черного перца, частично прикройте крышкой и варите при слабом кипении 3–3,5 ч, периодически снимая появляющуюся пену. В результате мясо долж но стать мягким и легко отделяться от костей.
2. Лук, морковь, корень сельдерея, репу и грибы тонко нарежьте. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, удалите жидкость с семенами. Мякоть мелко нарежьте. Разогрейте 1,5 ст. л. масла в сковороде, положите все по готовленные овощи и томатное пюре. Готовьте на среднем огне, помешива 5–7 мин. Снимите с огня, отставьте.
3. На оставшемся масле на небольшой сковороде обжарьте грибы, помешивая, 5 мин. Снимите с огня и отставьте. Капусту нарежьте тонкой соломкой. Достаньте мясо из бульона, слегка остудите и отделите от костей. Мякоть нарежьте произвольными кусочками. Бульон процедите.
4. Верните кастрюлю с бульоном на средний огонь, доведите до кипения, положите мясо, грибы, капусту и остальные овощи. Снова доведите до кипен и варите до готовности капусты, примерно 15 мин. Посолите.
5. Зелень и чеснок измельчите, разотрите в ступке в пасту. Подавайте щи со сметаной и растертой с чесноком зеленью.

Совет гастронома
Очень вкусные щи получаются не из белокочанной, а из савойской капусты. Покупая ее, смотрите, чтобы верхние листья были плотными, яркими и не пожухшими. Кочан, когда вы берете его в руки, должен быть довольно тяжелым для своего размера. Молодая капуста варится быстрее – обязательно пробу ее в процессе приготовления, чтобы не переварить.



Солянка мясная сборная – Слово «солянка» для русского уха сколь приятно, столь *неоднозначно.* Вот вы, интересно, какой рецепт тут ожидаете увидеть? С капустой или просто с мясом? Выигрывает второй вариант. В принципе, чем больше разных сортов мяса соберется в этом невероятно сытном суп тем он будет вкуснее. Здесь нужно не столько знать меру, сколько ведать гармонией. Нам, например, кажется, что обычные сосиски, колбаса или вареная ветчина (те, что из сои и прочих неведомых зверушек) в солянке ни к чему. Все только натуральное! Раз уж мясо, так давайте не отлынивать.

1 говяжий язык
2 средние говяжьи почки
200 г телячьей грудинки
200 г бараньей корейки
200 г нежирного бекона
300 г копченых колбасок
3 средние луковицы
6 средних соленых огурцов
200 г маслин без косточек
3–4 ст. л. соленых каперсов
4 ст. л. протертых помидоров
2 ст. л. топленого масла
соль
средний пучок петрушки и 1 лимон для подачи
винный уксус и сода для почек

6–8 порций
Подготовка: 1,5–2,5 ч
Приготовление: 15 мин.

1. Залейте язык 2,5 л кипятка и поставьте вариться на 1,5–2,5 ч (в зависимост от его размеров), снимая пену. Когда язык будет готов, выньте его из бульо и немедленно залейте ледяной водой на 5–10 мин. Затем снимите кожу «чу ком». Бульон процедите.
2. Вырежьте из почек жир, надсеките их поверхность крест-накрест (но не на- сквозь!) и нарежьте крупными кубиками. Положите почки в миску, засыпьте большой пригоршней соды, перемешайте и дайте постоять 20 мин. Затем промойте почки большим количеством холодной воды, посыпьте 2 ст. л. со и залейте уксусом (примерно 1/3 стакана), перемешайте и дайте постоять 30 мин. Тщательно промойте холодной водой и полностью обсушите.
3. Нарежьте бекон тонкими полосками и положите в кастрюлю с толстым дно стоящую на маленьком огне. Вытапливайте бекон под крышкой 3–5 мин., п жир не вытечет. Лук нарежьте очень мелкими кубиками и всыпьте в бекон. Увеличьте огонь и обжаривайте лук, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 10 мин.
4. На отдельной сухой сковородке обжарьте порубленную крупными кусками телячью грудинку и баранину до образования румяной корочки. Переложит мясо в кастрюлю с луком, залейте остывшим бульоном и доведите до кипе ния. Варите 30 мин.
5. На той же сковородке (она должна быть очень горячей) на сильном огне ра грейте масло и обжарьте почки до румяной корочки, маленькими порциям чтобы не вытек сок. Добавьте их в бульон и варите еще 10 мин.
6. Язык нарежьте крупными кубиками, колбаски – кружками. Положите их в бу льон и варите еще 5 мин. Огурцы мелко порубите и добавьте их вместе с небольшим количеством рассола, протертыми помидорами, маслинами персами, солью и перцем в суп. Доведите до кипения, закройте крышкой, ключите огонь и оставьте на 10 мин. Затем подавайте солянку очень горяч со сметаной, измельченной петрушкой и ломтиками лимона.





Гороховый суп со свиной рулькой

Любой гороховый суп – это радость в чистом виде, а этот, с копченостями, – просто восторг. Особенно хорош он тем, что варится как бы сам по себе. Вам остается только изредка поднимать крышку и помешивать. И в конце концов подать – просто так, с гренками, жареным беконом или со шкварками из кожи рульки.

Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи

1 небольшая копченая свиная рулька
250 г колотого зеленого гороха
1 средняя луковица
4 черешка сельдерея
1 средний корень петрушки
1/4 стакана сухого хереса
или белого сухого вина
2 веточки тимьяна
соль, свежемолотый черный перец

8 порций
Подготовка: 30–40 мин.
Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Нарежьте довольно мелко лук, петрушку и сельдерей. В большую кастрюлю с толстым дном положите рульку, овощи и половину гороха.
2. Залейте 2,5 л холодной воды, поставьте на средний огонь, доведите до кипения – когда появится пена, аккуратно снимите ее. Не солите!
3. Варите суп 30–40 мин., всыпьте оставшийся горох, положите тимьян, влейте вино. Варите 2,5 ч. При необходимости, если суп становится слишком густым, подливайте понемногу холодную воду.
4. Посолите суп и поперчите. Удалите веточки от тимьяна. Перед подачей аккуратно выньте рульку, очистите ее лопаткой, срежьте мясо небольшими кусками. Разложите мясо по тарелкам, разлейте суп, подавайте очень горячим.

Совет гастронома
Если хотите придать этому супу интересный «акцент», за 30 мин. до готовности добавьте в кастрюлю чуть меньше чайной ложки сушеной мяты. Если вы готовите суп летом на даче, быстро обжарьте рульку на открытом огне со всех сторон перед тем, как класть ее в суп.

к,

олю

кипе-

ейте
устым,

ми ку-
ячим.

ости
товите
он



Хаш Это, наверное, самый насыщенный суп на свете. Один наш приятель как-то объяснял, что такое хаш, одному американцу. Американец пару лет прожил в Москве и уезжал в командировку на Кавказ. «Холодец ты уже знаешь, да? Так вот, берешь холодец, нагреваешь, чесночку туда, рядом на столе запотевший графинчик с холодной-прехолодной водкой, понял?» Это, конечно, сомнительное объяснение, но одно точно: если хаш поставить в холодильник, из него получится прекрасный холодец. Но разве ради этого мы его варим?

Начинайте готовить за 10 ч до подачи

- 2 крупные подготовленные говяжьи ножки (см. совет)
- 1 небольшой подготовленный телячий рубец
- 2 небольшие луковицы
- 1 ч. л. черного перца горошком
- соль
- тонкий лаваш, любая зелень, чеснок и белый винный уксус для подачи

6–8 порций
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 8 ч 20 мин.

1. На ножках подрежьте сухожилия. Рубец разрежьте на 4–5 кусков. Положите рубец и ножки в разные кастрюли, залейте холодной водой и на среднем огне доведите до кипения. Ножки варите 30 мин., выньте, отвар вылейте. Ножки обдайте кипятком.
2. В кастрюле с рубцом после закипания снимите пену, положите целую неочищенную луковицу и черный перец, варите 2,5 ч – одновременно со следующим шагом, варкой ножек.
3. Положите ножки в очень большую кастрюлю, залейте 5 л холодной воды, поставьте на небольшой огонь. Доведите до кипения, сразу же уменьшите огонь до минимума, снимите пену. Положите оставшуюся целую неочищенную луковицу и примерно 1 ст. л. соли. Варите, практически не давая бульону кипеть (максимум один-два «булька»), 8 ч. Если бульон начинает сильно кипеть или испаряться, вливайте время от времени по 1 стакану холодной воды – но не больше 3 стаканов.
4. Рубец, который варился 2,5 ч, выньте, промойте кипятком, отвар вылейте. Добавьте рубец в кастрюлю с ножками.
5. Выньте ножки и куски рубца из готового хаша, бульон процедите. С ножек снимите мясо, разберите на кусочки. Рубец нарежьте небольшими ромбиками.
6. Лаваш разрежьте на небольшие куски и подсушите в тостере или под грилем. Бульон доведите до кипения. Зелень мелко нарежьте. Чеснок со щепоткой соли разотрите в ступке в пасту. Поставьте на стол лаваш, мисочки с чесноком, соль, уксус и зелень. Разложите по тарелкам понемногу мяса, залейте кипящим бульоном и подавайте хаш немедленно.

Совет гастронома
Подготовленные мясником ножки должны быть разрублены пополам. Кроме того, они должны быть совершенно чистыми, очень светлыми и блестящими. Это значит, что их опалили и отскребли. Если у вас нет возможности купить такие ножки, придется делать все самостоятельно. Опаливать ножки можно над газом, а скоблить и чистить нужно ножом и щеткой попеременно, часто промывая водой (или под струей воды). Весь этот процесс занимает обычно не меньше получаса, а если у вас нет опыта, то значительно больше. Рубец в домашних условиях чистить еще труднее. Так что ищите правильного мясника.



Густой чили из Иллинойса

Чили – знаменитое блюдо с очень запутанной историей. Традиционно считается, что похлебка chile con carne (то есть «перцы с мясом») родилась в Мексике, а оттуда уже перебралась в США и стала там национальным блюдом – в частности, официальным национальным блюдом штата Техас. Но если вы будете путешествовать по Мексике, то нигде не найдете никакого чили – ни кон; ни син («без») карне. Однако менее вкусным от этих загадок чили не становится. Попробуйте этот вариант мясного чили родом из города Спрингфилд. Там его подают именно как суп, хотя и очень густой.

Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи

1 кг мякоти говяжьей лопатки
800 г мякоти свиной лопатки
150 г сырого свиного сала
1,5 кг рубленых помидоров в собственном соку
1 большой сладкий красный перец
1 средний острый красный перец
2 средние луковицы
4 большие луковицы шалота
1 головка чеснока
1 банка (400 г) красной фасоли
1 банка (400 г) белой фасоли баттер (лима)
по 1 ст. л. молотой зиры, сухого орегано и розмарина
1–3 ч. л. молотого острого красного перца
соль, свежемолотый черный перец

8–10 порций
Подготовка: 45 мин.
Приготовление: 2 ч 15 мин.

1. Оба вида лука мелко нарежьте. Чеснок измельчите. У сладкого и острого перца удалите сердцевину и плодоножку, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Свинину и говядину нарежьте кубиками со стороной 2 см. Сало измельчите.
2. В большую кастрюлю с толстым дном положите сало, поставьте на небольшой огонь, вытопите. Положите в вытопленное сало часть мяса так, чтобы кусочки могли не соприкасаться друг с другом, увеличьте огонь и обжарьте мясо со всех сторон до румяной корочки. Выньте мясо шумовкой на тарелку и добавьте следующую порцию.
3. Когда все мясо готово, верните его в кастрюлю, добавьте лук, чеснок и оба вида перца. Перемешайте, добавьте молотый острый перец и еще раз перемешайте. Закройте кастрюлю крышкой и готовьте на среднем огне, время от времени помешивая, 20 мин.
4. Добавьте в кастрюлю помидоры вместе с соком, зиру, орегано, розмарин, соль по вкусу. Влейте 3 стакана холодной воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального и готовьте под крышкой 2 ч. Время от времени помешивайте. Если смесь становится слишком густой, подливайте воду, сохраняя консистенцию густого супа.
5. Фасоль откиньте на дуршлаг, положите в кастрюлю, приправьте черным перцем, готовьте еще 15 мин. Подавайте чили очень горячим.

Совет гастронома
Чили – очень «гостеприимное» блюдо. Не только в том смысле, что им можно накормить массу гостей. Оно само радо принять в себя самые разнообразные игредиенты: пиво, красное вино и виски; шоколад, корицу и шафран; арахисовую пасту, мед и патоку; ананасы, апельсины и бананы; свиные колбаски, чоризо, оленину...



Лагман

Это просто удивительно, как много на нашей матушке-Земле лагманов. Уйгурские, узбекские, киргизские, дунганские, казахские, таджикские, крымско-татарские... И все такие разные! Не все лагманы – супы, часто это мясо с густой подливкой. Однако есть у них одна общая составляющая – лапша. Обязательно приготовьте лапшу сами, ни один покупной вариант не сравнится с домашним.

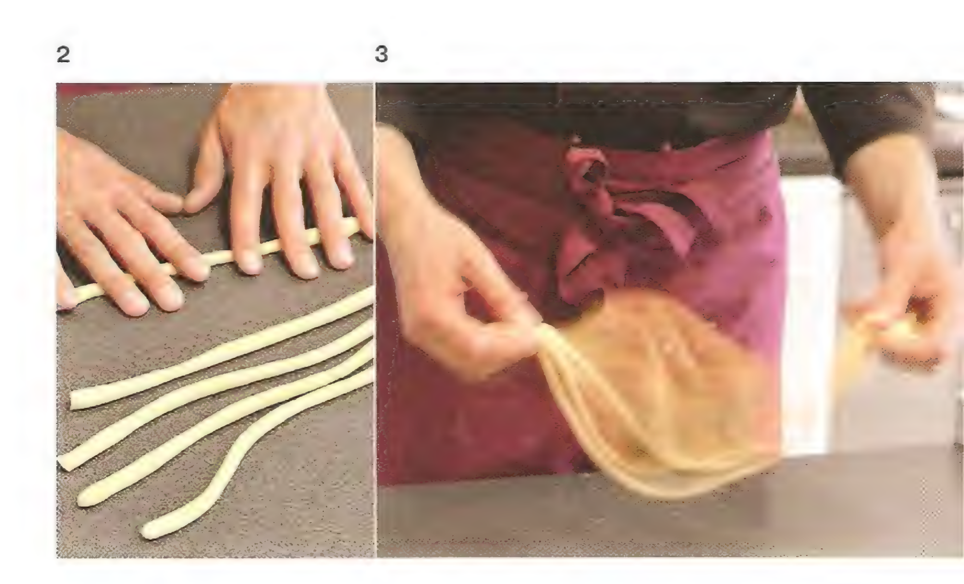
1 л мясного бульона (см. стр. 24)
500 г мякоти баранины из задней ноги
2 сладких перца
2 больших помидора
1 большая луковица
1 средняя зеленая редька
1 головка чеснока
маленький пучок петрушки
3–4 ст. л. растительного масла
соль, черный перец

Для лапши:
300 г муки
1 большое яйцо
щепотка соли

4 порции
Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 20–25 мин.

1. Для лапши муку просейте горкой, в центре сделайте углубление – «колодец». Разбейте туда яйцо и аккуратно влейте 150 мл холодной воды, добавьте соль. Подсыпая муку с краев, замесите крутое тесто, скатайте его в шар, накройте и дайте настояться 30 мин.
2. Раскатайте тесто на жгутики толщиной с карандаш, выложите в виде спиралей, опять накройте и дайте настояться еще 30 мин.
3. Возьмите подготовленные жгутики за свободные концы и растягивайте руками, периодически ударяя серединой жгутика об стол. В результате должна получиться тонкая длинная лапша толщиной примерно 2 мм.
4. Для супа все овощи (кроме чеснока) очистите и нарежьте средними кубиками. Примерно такими же кусками нарежьте баранину. В казане или глубокой кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло. На сильном огне со всех сторон обжарьте куски мяса до румяной корочки, 5–7 мин. Добавьте овощи и жарьте еще 5–7 мин. Влейте в казан/кастрюлю теплый бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего и варите 20–25 мин.
5. Одновременно в большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения 3 л воды, посолите, положите лапшу и варите 3–4 мин. Варите лапшу с таким расчетом, чтобы она приготовилась к тому же времени, что и суп.
6. Порубите вместе петрушку и чеснок. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг. В миски или глубокие тарелки выложите лапшу, затем влейте суп. Приправьте лагман солью и перцем, посыпьте чесноком и петрушкой. Подавайте горячим

2 3



Совет гастронома
Лагман готовят с самым разным наполнением. Вы можете сварить лагман с репой, зеленой фасолью, морковью, тыквой, баклажанами, сладким перцем, сельдереем, редисом, помидорами, зелеными абрикосами и даже огурцами. Любые овощи для лагмана нужно предварительно обжарить в масле до полуготовности, а потом заливать бульоном.



Чорба из баранины

У этого супа масса близких и дальних родственников, самый известный из которых – среднеазиатская шурпа. Но корни у этих наваристых мясных похлебок с овощами и специями тюркские, их название происходит от одного слова – Çorba. В Молдавии чорбу делают практически из любых видов мяса и птицы, но самые популярные – из баранины и утки.

500 г баранины на косточке с жирком
половина среднего корня сельдерея
3 средние картофелины
1 средняя морковка
четверть кочана молодой капусты
1 крупный красный сладкий перец
2 больших спелых помидора
2 большие луковицы
1 стручок острого красного перца
1/2 л несладкого кваса
1 ч. л. черного перца горошком
соль, свежемолотый черный перец
сметана по желанию и зелень (любисток, укроп, петрушка) для подачи

6–8 порций
Подготовка: 1 ч 30 мин.
Приготовление: 50 мин.

1. Баранину порубите порционными кусками, положите в большую кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, снимите пену, добавьте соль и черный перец горошком, уменьшите огонь, варите 1,5 ч, периодически снимая жир и не давая бульону бурно кипеть.
2. Картофель, морковь, лук и сельдерей нарежьте небольшими дольками. Капусту тонко нашинкуйте. У сладкого и острого красного перца удалите семена, мякоть нарежьте тонкой соломкой. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть порубите.
3. Положите в слабо кипящий бульон лук, сельдерей и морковь. Варите 15 мин. Добавьте помидоры и перцы, варите 5 мин. Положите картошку и капусту, варите до мягкости, примерно 15 мин.
4. В чистый сотейник влейте квас, доведите до кипения, снимите с огня. Зелень очень мелко нарежьте (если у любистока слишком грубые стебли, удалите их).
5. За 5 мин. до готовности чорбы влейте квас и всыпьте зелень. Снимите готовый суп с огня, поперчите, закройте крышкой и оставьте на 15 мин. Подавайте горячим, при желании заправив сметаной.

Совет гастронома
Квас для чорбы вы можете сделать сами. Для этого возьмите керамическую или глиняную посуду объемом около 5 л. Чисто вымойте ее и всыпьте туда столько пшеничных отрубей, чтобы посуда заполнилась на 1/4. Добавьте большую горсть кукурузной крупы самого мелкого помола, тщательно перемешайте, добавьте немного хорошего натурального кваса – столько, чтобы отруби намокли, не больше. Затем влейте кипящую воду, чтобы посуда заполнилась почти до самого верха. Закройте салфеткой и поставьте в теплое место на 24 ч. Перед употреблением процедите.



Овощной суп с говяжьими ребрышками

Говяжья грудинка как будто создана для супов. Не слишком жирная, невероятно сочная, может долго вариться, обеспечивая отличный бульон. А как вкусно есть ее потом в готовом супе! Мы никогда не режем грудинку мелко, а иногда даже вынимаем несколько ребрышек из варящегося бульона, пока мясо еще держится на косточке – их можно будет с наслаждением обгрызть.

Начинайте готовить за 3–3,5 ч до подачи

1,5–1,8 кг говяжьей грудинки на косточке
200 г средних крепких шампиньонов
4 черешка сельдерея
2 средние морковки
3 см свежего корня имбиря
3 зубчика чеснока
большой пучок толстых стеблей зеленого лука
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. душистого перца горошком
соль, свежемолотый черный перец

6 порций
Подготовка: 2,5–3 ч
Приготовление: 10 мин.

1. Грудинку разрежьте на куски по 2 ребра, залейте 1,5 л холодной воды, дайте постоять 30 мин. Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, снимите пену.
2. *У зеленого лука отрежьте белую часть и примерно 2 см зеленой.* Нарежьте имбирь, не очищая, на несколько ломтиков. Чеснок, также не очищая, слегка раздавите плоской стороной лезвия ножа. Положите в кастрюлю имбирь, чеснок, белую часть зеленого лука и перец горошком. Варите, частично прикрыв крышкой, 1,5–2 ч (часть ребрышек можете вынуть за 30 мин. до готовности).
3. Из готового бульона выньте мясо и косточки. Мясо нарежьте произвольными кусками. Бульон процедите. При желании охладите и снимите жир.
4. Зеленый лук (оставшуюся часть) нарежьте кусочками длиной 3–4 см. Сельдерей и морковку нарежьте очень тонкой соломкой. У грибов удалите ножки (они здесь не понадобятся), шляпки нарежьте тонкими ломтиками. В сковороде разогрейте масло, на сильном огне быстро обжарьте морковь и сельдерей до мягкости, 2–3 мин.
5. Процеженный бульон доведите до кипения, положите овощи, варите 5 мин. Добавьте мясо, грибы, зеленый лук, соль и перец, варите еще 3–4 мин. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Такой суп можно варить не только с шампиньонами. Подойдут другие грибы с не слишком ярким, нейтральным вкусом: вешенки, шиитаке. Из лесных грибов попробуйте добавить опята или лисички, но не подосиновики, моховики или белые.



Суп из кролика с каштанами Мясо прекрасно сочетается с орехами – нужно только грамотно подобрать пару. Идеальная компания для кролика – это, конечно, каштаны. Если вам удастся купить жаренные на углях каштаны (как в Париже), вы сэкономите немного времени, а суп приобретет чудесный аромат дыма. Но и из сырых каштанов суп тоже очень вкусный.

1 кролик весом примерно 1,2 кг
большая горсть каштанов
4 черешка сельдерея
четвертинка среднего корня сельдерея
1 большая морковка
половина средней белой луковицы
1 красный перчик чили
3 ст. л. топленого масла
1 ч. л. горошин розового перца
соль, свежемолотый черный перец
мука

6 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 40–60 мин.

1. На каштанах сделайте крестообразные надсечки, залейте холодной водой, доведите до кипения, варите 15 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и очистите.
2. Кролика разрежьте на небольшие порционные куски, натрите солью и перцем, дайте полежать 15 мин. Затем натрите мукой, лишнюю муку стряхните. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло, на сильном огне быстро обжарьте куски кролика до золотистой корочки. Готовые куски выньте на блюдо.
3. Лук нарежьте очень мелко. Черешки сельдерея нарежьте толстыми ломтиками, корень сельдерея и морковь очистите и нарежьте соломкой (толстой и тонкой соответственно). Положите овощи в кастрюлю, где жарился кролик, обжаривайте на среднем огне до мягкости, 5–7 мин.
4. Верните в кастрюлю с овощами куски кролика, положите каштаны, залейте 7 стаканами воды, доведите до кипения, не полностью закройте крышкой, варите на небольшом огне до мягкости, 40–60 мин.
5. Нарежьте чили тонкими колечками, семена удалите. За 5 мин. до готовности добавьте в суп чили и розовый перец горошком, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте суп горячим с деревенским хлебом и большим количеством зелени.

Совет гастронома
Чтобы получить запах «дымка» в супе, каштаны можно запечь – на углях, если вы готовите суп за городом, под грилем или просто в духовке. В любом случае сначала сделайте на каштанах крестообразные надрезы – они так легче чистятся и быстрее пропекаются.



«Суп из камней» Эта сказка братьев Гримм известна у нас меньше других. Речь в ней идет о том, как в деревню пришли незнакомцы, у которых с собой не было ничего, кроме котелка. Местные жители не больно-то хотели их кормить, но ушлые ребята пообещали приготовить для всех суп из камней – и дальше сюжет развивался так же, как у нас в истории с солдатом и кашей из топора. У разных народов пройдохи готовят подобную еду из «деревяшек», «пуговиц» или «гвоздей». Но самое удивительное заключается в том, что суп из камней – это реальность! Вот, например, португальский sopa de pedra – так его готовят в небольшом городке Алмейрин. В роли камней, очевидно, выступает фасоль.

Начинайте готовить за 13 ч до подачи

1 большое подготовленное свиное ухо
200 г колбасы чоризо для готовки
150 г шпика
500 г сухой красной фасоли
5 средних картофелин
2 средние луковицы
1 лавровый лист
соль, свежемолотый черный перец

8–10 порций
Подготовка: 8 ч 30 мин.
Приготовление: 1,5–2 ч

1. Залейте фасоль большим количеством холодной воды и оставьте на 8 ч. Затем откиньте на дуршлаг, промойте, положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды.
2. Свиное ухо нарежьте крупными кусками, добавьте в кастрюлю с фасолью. Не солите! Поставьте кастрюлю на небольшой огонь, доведите до кипения, снимите пену. Положите лавровый лист. Варите до мягкости уха и фасоли, 1,5–2 ч.
3. Лук измельчите, картофель и шпик нарежьте мелкими кубиками. Чоризо нарежьте небольшими ломтиками. За 30–40 мин. до готовности положите в кастрюлю с фасолью картошку, шпик, лук и чоризо.
4. Снимите готовый суп с огня, выньте куски уха, мелко нарежьте и верните в кастрюлю. Еще раз прогрейте, посолите и поперчите по вкусу, подавайте очень горячим.

Совет гастронома
Этот суп можно делать и без свиного уха, только с чоризо и шпиком. В этом случае добавьте и того, и другого (еще примерно по 100–150 г). В принципе, в «суп из камней» кладут любые имеющиеся под рукой овощи: капусту, морковь, репу, зелень... Очень вкусным он получается, если добавить в него немного кровяной колбасы.



Суп из черной фасоли с беконом, черносливом и хересом Это удивительно гармоничный суп, и он не похож на то, что мы обычно делаем из фасоли. Нежность фасолевого пюре, копченый запах бекона, аромат тимьяна и чернослива сливаются в нечто божественное. Обязательно готовьте его в духовке, пусть это и занимает много времени. Результат того стоит!

Начинайте готовить за 13 ч до подачи

1,8 л мясного бульона (см. стр. 24)
400 г сухой черной фасоли
150 г нежирного бекона одним куском
1 большая белая луковица
1 большая морковка
50 г чернослива без косточек
2 веточки тимьяна
соль, свежемолотый черный перец
200 г тонких ломтиков бекона, сухой херес и цедра лимона для подачи

8–10 порций
Подготовка: 8 ч 20 мин.
Приготовление: 4 ч 10 мин.

1. Залейте фасоль большим количеством холодной воды и оставьте на 8 ч. Воду слейте, фасоль промойте, залейте свежей холодной водой. На среднем огне доведите до кипения, варите 10 мин., откиньте фасоль на дуршлаг.
2. Бекон порубите очень мелко. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, положите в большую жаропрочную кастрюлю. Добавьте фасоль, чернослив, бекон и тимьян.
3. Залейте бульоном, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Закройте крышкой (если крышка прилегает неплотно, лучше закройте двойным слоем фольги) и поставьте в разогретую до 150 °С духовку на 4 ч.
4. Затем перелейте суп в блендер и взбейте до однородности. Посолите, поперчите и верните в кастрюлю, чтобы прогреть перед подачей в духовке или на маленьком огне. Тем временем положите ломтики бекона на большую сухую разогретую сковородку и обжарьте на сильном огне с обеих сторон до хруста. Готовые ломтики перекладывайте на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.
5. Разлейте суп по подогретым тарелкам, в каждую влейте примерно по 1 ч. л. хереса, присыпьте измельченной цедрой, выложите немного бекона – целым куском или раскрошив его. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Если вы не нашли черную фасоль, приготовьте суп из пестрой фасоли (она замачивается и варится примерно столько же времени) или из гороха нут. Его лучше замочить на 12 или даже 24 ч, иначе он будет плохо развариваться. Чернослив лучше заменить лимоном, а тимьян – семенами зиры. С нутом получится совершенно другой суп, но тоже очень вкусный.



Куббе-суп с фаршированными мясом манными клецками Куббе (kubbe, kubbeh) – это мясные клецки в оболочке из булгура или манки, сваренные в бульоне. Этот рецепт достался нам от одного из «поварят», недолгое время проработавшего в знаменитом израильском ресторане Mordoch, специализирующемся на куббе.

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26)
сок 1 большого лимона
щепотка нитей шафрана
острый молотый красный перец
соль

Для куббе:
500 г мякоти баранины
2 стакана манной крупы
3 ст. л. муки
1 средняя луковица шалота
2 ст. л. мелкого изюма
2 ст. л. кедровых орехов
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
маленький пучок петрушки
по щепотке молотой корицы и душистого перца
соль

4 порции
Подготовка: 40–50 мин.
Приготовление: 10–15 мин.

1. Замочите шафран в небольшом количестве теплого бульона на 20 мин. Для начинки клецек-куббе баранину проверните в мясорубке; измельчите шалот и петрушку. В сковороде с толстым дном разогрейте масло, положите лук, обжаривайте на среднем огне 5 мин. Увеличьте огонь, положите бараний фарш и обжаривайте, помешивая и разбивая комочки, 5 мин. Мясо должно подрумяниться. Добавьте петрушку, изюм и орехи, снимите с огня, остудите.
2. Для теста смешайте в миске манку, муку и соль. Помешивая вилкой, постепенно влейте тонкой струйкой 1 стакан горячей воды. Замесите тесто, при необходимости добавьте еще воды. Накройте пленкой и оставьте на 15 мин. Затем вымесите еще раз, до эластичности.
3. Смачивая руки водой, берите кусочки теста размером с грецкий орех, распластывайте на ладони как можно тоньше, кладите 1 ч. л. фарша и защипывайте. Покатайте куббе между ладонями, чтобы получился шарик. Перед тем как брать новый кусочек теста, смачивайте руки, чтобы оно не прилипало.
4. Готовые куббе выкладывайте на присыпанную мукой поверхность. В большой кастрюле доведите до кипения 3 л воды, посолите. Положите клецки, доведите до кипения, варите на небольшом огне, пока не всплывут. Если кастрюля маленькая, лучше варите куббе порциями.
5. Пока варятся куббе, в другой кастрюле доведите до кипения бульон, влейте шафранную воду и лимонный сок. Прогрейте готовые куббе в бульоне (ровно столько клецек, сколько вы собираетесь подавать), 1–2 мин. Посолите и поперчите по вкусу. Разлейте в подогретые тарелки и подавайте немедленно.

2 3



Совет гастронома
Если вы хотите сделать тесто для куббе с булгуром, замочите его в не очень горячей воде на 45 мин., отожмите и смешайте с манкой и мукой. На это количество вам понадобится 1 стакан булгура, 1/2 стакана муки и около 1 стакана манки. Сам суп вы можете сделать овощным – со свеклой, морковкой, луком и сельдереем.



Китайский суп из почек с тофу

Субпродукты в супах – самое милое дело. Они и недорогие, и самые разные по вкусу. Этот суп готовят на востоке Китая, часто добавляя в него листья кресс-салата или шпината. Для того чтобы характерный запах остался в почках в очень ограниченном количестве, их обрабатывают содой и уксусом. Затем быстро отваривают, чтобы сок не вытек в бульон и суп остался прозрачным.

1,2 л куриного бульона (см. стр. 26)
450 г свиных почек
400 г твердого тофу
2 см свежего корня имбиря
4 пера зеленого лука
2 ст. л. соевого соуса
соль

Для почек:
сода
рисовый или яблочный уксус
соль

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 15 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Снимите с почек пленки. Разрежьте почки вдоль пополам, удалите жир. На внешней стороне почек сделайте неглубокие крестообразные надсечки на расстоянии 1 см друг от друга. Нарежьте почки небольшими ломтиками. Положите в миску, щедро посыпьте содой, перемешайте, оставьте на 20 мин.
2. Промойте почки от соды, посыпьте 1 ч. л. соли и сбрызните уксусом (почки должны запениться), оставьте на 40 мин. Затем тщательно промойте холодной водой и обсушите.
3. В большой кастрюле доведите до кипения 2 л воды. Положите почки, готовьте на слабом огне 2 мин., откиньте на дуршлаг.
4. Нарежьте тофу кубиками со стороной 1 см, имбирь и зеленый лук измельчите. Влейте бульон в чистый сотейник, добавьте тофу, имбирь и лук. Влейте соевый соус, готовьте на слабом огне 5 мин.
5. Добавьте в суп подготовленные почки, посолите по вкусу, готовьте еще 2 мин. Подавайте немедленно в подогретых тарелках.

1 2



Совет гастронома
Вместо свиных почек вы можете использовать любые другие по вашему вкусу. Особенно хороши бараньи и телячьи – причем если телячьи почки маленькие, то их можно и не обрабатывать в соде и уксусе. У них и без того почти нет запаха.



8. Из птицы

Интересно, проводились ли на тему супов какие-нибудь социологические опросы? Вот, скажем, было бы интересно узнать, какой процент респондентов при слове «суп» первым делом представляет себе ароматный куриный бульон – с овощами, лапшой, клецками, фрикадельками... А ведь сколько еще на свете супов из птицы – включая утку, гуся, индейку и всякую экзотику, от фазанов до страусов! Впрочем, без страусов мы обойдемся, нам бы с местными птицами в супе разобраться.

Кок-а-лики Это знаменитый шотландский суп, который в этой стране готовят уже несколько веков. Хорош он не только на вкус, но и тем, что возни с ним очень немного – требуется только время. В результате вы получаете полноценный обед из одного супа – а немного вареной курицы останется для сэндвичей или салата на следующий день.

1 молодая курица весом примерно 1,2 кг
7–8 средних стеблей лука-порея (белая часть плюс 2–3 см зеленой)
1 стакан длиннозерного риса
50 г чернослива без косточек
1 лавровый лист
соль, свежемолотый черный перец

6 порций
Подготовка: 2 ч 50 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Порей нарежьте полукольцами толщиной 1 см, промойте в холодной воде от песка, откиньте на дуршлаг. Чернослив нарежьте полосками той же толщины.
2. Уложите курицу в большую кастрюлю с толстым дном, залейте примерно 4 л холодной воды (курица должна быть полностью закрыта водой), добавьте лавровый лист, сверху засыпьте курицу пореем.
3. Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь. По краям кастрюли будет появляться пена – аккуратно снимайте ее небольшой ложкой, не перемешивая порей. Когда пена закончится, частично прикройте кастрюлю крышкой и оставьте курицу вариться на 2,5 ч.
4. Снимите кастрюлю с огня, аккуратно выньте курицу двумя шумовками (она будет разваливаться), положите на блюдо. Кастрюлю с супом верните на средний огонь, всыпьте рис и чернослив, доведите до кипения, варите, иногда помешивая, 30 мин. Приправьте солью и перцем.
5. Снимите куриное мясо с костей, разберите на кусочки. Разлейте суп по тарелкам и добавьте в каждую немного куриного мяса. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Перед подачей вы можете взбить суп в блендере до однородности и прогреть еще раз, прибавив немного не слишком жирных сливок.



Суп из утки с пшеном

Во времена наших прабабушек или, скорее, прапрабабушек этот суп варили не с пшеном, а с перловкой. Но прапрабабушки не ходили в армию. И в детский сад, и в советскую школу тоже. Поэтому могли любить перловку незамутненной любовью. У нас все немножко по-другому. Поэтому мы предпочитаем класть пшено. Но если вы не ходили в армию (далее по списку), готовьте с перловкой, предварительно замочив ее в кипятке и укутав на несколько часов.

1 утка весом 1,2–1,4 кг
1 стакан пшена
половина небольшого корня сельдерея
1 маленькая морковка
1 средняя белая луковица
1 маленькая обычная луковица
1 средний корень петрушки
2 лавровых листа
10 горошин душистого перца
соль, свежемолотый черный перец
укроп для подачи

6–8 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Пшено промойте в большом количестве горячей воды, откиньте на сито и обсушите. У утки выньте как можно больше подкожного жира, измельчите столько, чтобы получилось 3 ст. л. Мелко нарежьте белую луковицу.
2. 2 ст. л. утиного жира растопите в сковороде на небольшом огне, добавьте белый лук, обжарьте до золотистого цвета, 10 мин. Всыпьте пшено, обжарьте вместе с луком, помешивая, 5 мин. Снимите с огня.
3. Положите утку в кастрюлю, залейте большим количеством горячей (но не кипящей) воды, положите неочищенную разрезанную пополам обычную луковицу, на небольшом огне доведите до кипения, варите 5 мин., выньте утку, слегка остудите. Отвар вылейте.
4. Разрежьте утку на небольшие куски. Морковь, сельдерей и петрушку нарежьте произвольными кусками. В большой кастрюле с толстым дном растопите оставшийся утиный жир. Положите овощи, обжарьте до золотистой корочки.
5. Добавьте утку, залейте 2 л холодной воды, доведите на среднем огне до кипения, снимите пену и по возможности жир, положите соль, лавровый лист и душистый перец, уменьшите огонь до минимального, варите 50 мин. Всыпьте пшено, варите до готовности пшена, 30–40 мин. Подавайте суп очень горячим, посыпав измельченным укропом и черным перцем.

Совет гастронома
Утка, даже нежирная (по утиным стандартам) – все равно весьма калорийная птица. Если вы хотите сделать этот суп более диетическим, сварите суп до того момента, когда нужно всыпать пшено, но не всыпайте его. Вместо этого выключите огонь, остудите суп и охладите, чтобы весь жир собрался на поверхности. Снимите жир, разогрейте бульон с уткой – и доварите суп до готовности.



Суп из копченой индюшачьей грудки с кислой капустой

С некоторой натяжкой этот суп можно было бы назвать щами – но щами в альпийском стиле. Именно кухня предгорий Альп любит сочетание копченостей, кислой капусты и можжевельника. И правильно делает, что любит. А вот русские люди зато изобрели суточные щи, и если вы произведете небольшой фьюжн (то есть сварите этот суп сегодня, а заправите и есть будете завтра, как бы странно это ни звучало), то поймете, почему люди во всем мире должны дружить. И вместе придумывать обеды.

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26)
100 г бекона средней жирности
250 г филе копченой грудки индейки
большая горсть кислой (квашеной) капусты
2 крупные картофелины
2 крупных черешка сельдерея
1 крупный стебель лука-порея (только белая часть)
1 большая белая луковица
1/2 стакана рислинга
3 ягоды можжевельника
соль, свежемолотый черный перец
2 желтка и 4 ст. л. жирной сметаны для заправки

6 порций
Подготовка: 1 ч 15 мин.
Приготовление: 15–20 мин.

1. Луковицу мелко нарежьте, порей разрежьте пополам, промойте, нарежьте тонкими полукольцами. Бекон нарежьте тонкими полосками. В большой кастрюле на среднем огне вытопите из бекона жир, положите лук, лук-порей и можжевельник, готовьте, помешивая, до золотистого цвета, 10 мин.
2. Сельдерей нарежьте тонкими дольками, картофель – средними кубиками. Положите сельдерей и картофель в кастрюлю, влейте рислинг, готовьте, помешивая, 2–3 мин.
3. Затем влейте теплый, но не горячий бульон и положите капусту (ее можно порубить помельче или оставить как есть). Доведите до кипения и варите на небольшом огне 20 мин.
4. Филе индейки нарежьте толстыми ломтиками, положите в суп, готовьте 7–10 мин. В небольшой миске взбейте сметану с желтками, солью и перцем. Влейте в миску около 1/2 стакана бульона, предварительно остудив его, перемешайте и влейте в суп. Постоянно помешивая, прогрейте (но не кипятите, иначе свернется!) и подавайте очень горячим.

Совет гастронома
Если вам нравится запах лаврового листа, положите в суп один-два листа в самом начале, вместе с можжевельником, а перед тем, как класть индейку, выньте



Суп с фрикадельками из курицы

Фрикадельки – самый естественный способ впихнуть в ребенка-«неедяку» какую-то полезную еду. Эти фрикадельки значительно вкуснее тех, к которым мы с вами привыкли, потому что вместо обычного хлеба в фарш добавлен раскрошенный круассан, а внутри каждой фрикадельки растаял кусочек сливочного масла...

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26)
1 кг филе куриных грудок
2 ломтика жирного бекона
2 средние луковицы шалота
1 большое яйцо
половина круассана без начинки
или 2 мини-круассана
средний пучок укропа
100 г соленого сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

6 порций
Подготовка: 40–50 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. 2 куска филе куриной грудки отложите, остальное мясо проверните через мясорубку. Круассан нарежьте тонкими ломтиками, положите в разогретую до 160 °С духовку подсушиться до состояния сухариков (это займет 5–7 мин.)
2. Шалот измельчите, бекон мелко порубите. На сухую сковороду положите бекон, на среднем огне вытопите жир. Добавьте лук, обжаривайте до золотистого цвета, 10 мин. Шумовкой выньте лук и шкварки из сковороды в мисочку, а на сковороду положите отложенные филе. Обжаривайте, часто переворачивая, почти до готовности, 7–10 мин.
3. Обжаренные лук, бекон и филе также проверните через мясорубку, смешайте с сырым фаршем. Добавьте в фарш взбитое яйцо и раскрошенный круассан Перемешайте, приправьте солью и перцем. Вымешайте фарш руками.
4. Нарежьте холодное сливочное масло кубиками со стороной 7–8 мм. Смачивая руки в горячей воде, берите кусочки фарша размером с крупный грецкий орех, скатывайте в шарик, указательным пальцем проделывайте в нем дырочку до центра, кладите внутрь кусочек масла и тщательно залепляйте. Покатайте фрикадельку между ладонями, чтобы она была ровнее. Каждый раз смачивайте руки водой, чтобы фарш не прилипал.
5. Когда все фрикадельки будут готовы, влейте бульон в широкую кастрюлю и доведите до бурного кипения. Положите фрикадельки и сразу уменьшите огонь до среднего. Когда бульон опять закипит, уменьшите огонь еще. Варите 10 мин.
6. Очень мелко нарежьте укроп (без нижних толстых концов стеблей). Снимите кастрюлю с огня, всыпьте укроп, закройте крышкой и дайте постоять 5 мин., после чего подавайте очень горячим.


1 4

Совет гастронома
С хлебной составляющей фрикаделек можно экспериментировать: попробуйте добавлять в него мацу, подсушенную бриошь, крекеры из цельных злаков, ржаные, гречневые или рисовые хлебцы.



Рассольник с гусиными потрошками

Как вы наверняка и без нас знаете, рассольник любят далеко не все. А солянку из мяса – очень даже многие, хотя эти два супа похожи. Ларчик открывается просто, и лежит в нем перловка. Но вот перед вами рецепт рассольника, который способен навсегда изменить ваше отношение к этому супу – в самую что ни на есть лучшую сторону.

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

1 л куриного бульона (см. стр. 26)
400 г подготовленных, очищенных гусиных потрошков (желудки, печенка, сердечки)
1 стакан перловой крупы
1 средняя морковка
1 средняя луковица
1 корень петрушки
4 средние картофелины
3 средних соленых огурца
1/2–1 стакан рассола от огурцов
маленький пучок укропа
маленький пучок петрушки
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
соль, свежемолотый черный перец
сметана и зелень для подачи

4 порции
Подготовка: 4 ч 30 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Перловку промойте в большом количестве горячей воды, откиньте на дуршлаг, положите в толстостенную кастрюлю, залейте 2 л кипятка, закройте очень плотно крышкой и укутайте в плед. Оставьте на 4 ч. Затем откиньте распарившуюся крупу на дуршлаг, переложите в глубокую керамическую форму для запекания, влейте 1 стакан бульона, добавьте нарезанное небольшими кусочками сливочное масло и поставьте в разогретую до 150 °С духовку на 30 мин.
2. Потрошки промойте, переберите и нарежьте средними кусочками. Положите в большую в кастрюлю желудки. Налейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, варите на небольшом огне до готовности, примерно 1 ч. За 30 мин. до готовности добавьте сердечки, за 15 мин. – печенку. Откиньте готовые потрошки на дуршлаг (отвар здесь не понадобится).
3. Мелко нарежьте морковь, петрушку и лук, обжарьте в масле на среднем огне, 10 мин. Соленые огурцы очистите от кожицы, вырежьте и сохраните дряблую сердцевину с семенами (вытекающий при этом сок также сохраните, добавьте к основному количеству рассола), огурцы нарежьте ломтиками.
4. В большую кастрюлю влейте оставшийся бульон, доведите до кипения, поставьте на средний огонь. В кипящий бульон положите кожицу и сердцевину огурцов, поварите 10 мин., процедите. Затем опять доведите до кипения, положите потрошки, перловую крупу вместе с жидкостью и картофель с овощами. Варите 10 мин., добавьте огурцы вместе с рассолом по вкусу, готовьте до мягкости картошки, примерно 10 мин.
5. Снимите суп с огня, положите лавровый лист, приправьте перцем и, если необходимо, солью. Закройте крышкой и дайте настояться 10 мин. Укроп и петрушку измельчите. Подавайте рассольник горячим, со сметаной и зеленью.

Совет гастронома
Если соленые огурцы у вас хрустящие, крепкие и одновременно нежные, с тонкой кожицей, то срезать ее и вырезать сердцевину с семенами совершенно не обязательно. А вытекающий при нарезании сок сохраните, он самый ароматный.



Крем-суп из картофеля и и запеченного чеснока с куриным филе

Самые простые продукты – а результат впечатляет. Вот что бывает, если чуть-чуть изменить привычную точку зрения на действительность. Постарайтесь купить свежие, незамороженные куриные грудки, так разница с повседневной едой будет еще заметнее.

1 л куриного бульона (см. стр. 26)
2 средних филе куриных грудок
2 крупные картофелины
2 крупные луковицы
4 головки чеснока
300 мл сливок жирностью не меньше 20%
2 ст. л. топленого масла
1 ст. л. семян зиры плюс еще немного для подачи
по 1/2 ст. л. белого и душистого перца горошком
крупная морская соль
оливковое масло «экстра вирджин»

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 10 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. С чеснока снимите верхний слой шелухи, слегка раздвиньте зубчики. Подготовьте 4 квадрата фольги, сложенной вдвое, размером примерно 20 x 20 см. Сбрызните фольгу оливковым маслом, положите на каждый квадрат по головке чеснока, тоже сбрызните оливковым маслом. Закройте каждую головку так, чтобы внутри «пакета» из фольги оставалось немного свободного места. Положите чеснок в разогретую до 170 °С духовку на 1 ч.
2. Картошку и лук нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле с толстым дном разогрейте половину топленого масла, положите лук, готовьте на небольшом огне, помешивая, 20 мин. Добавьте картошку, готовьте еще 10 мин.
3. Положите на сухую разогретую сковородку зиру и перец горошком. Обжаривайте на среднем огне, потряхивая сковородку, 2–3 мин. Пересыпьте в ступку, растолките как можно мельче. Отложите 1 ч. л. этой смеси. Натрите оставшейся смесью целые куски филе, оставьте на 20 мин.
4. Влейте в кастрюлю теплый бульон, доведите до кипения, варите на небольшом огне 20 мин. Готовый чеснок выньте из фольги, выдавите мякоть зубчиков из кожуры. Разомните мякоть вилкой, добавьте 1 ч. л. отложенной пряной смеси и пару ложек бульона, размешайте до однородности. Положите получившуюся массу в кастрюлю, размешайте, варите 5 мин.
5. На оставшемся топленом масле на среднем огне обжарьте куриные филе до румяной корочки с обеих сторон, 7–10 мин. Переложите на тарелку, накройте фольгой до подачи.
6. Взбейте суп блендером до однородности. Продолжая взбивать, добавьте сливки. Прогрейте суп до кипения, но не кипятите. Разлейте в подогретые тарелки. Обжаренное филе нарежьте мелкими кубиками, положите в тарелки. Посыпьте семенами зиры, растирая их между пальцами. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Печеный чеснок можно приготовить заранее и в значительно большем количестве, размять в пасту, положить в герметично закрывающуюся стеклянную или керамическую емкость, залить оливковым маслом и хранить в холодильнике 10–12 дней. При необходимости эту пасту из чеснока можно заморозить небольшими порциями в выстланных пленкой формочках для льда – и добавлять в супы и соусы.



Суп из «вчерашней» утки с грибами и сельдереем

В следующий раз, когда вы подадите к ужину запеченную утку, подойдите к ее разделке не только с ножом, но и с дальновидным планом. Ваша задача заключается в том, чтобы все мясо с костей срезать и никому не дать эти кости сгрызть – даже если кое-кто будет очень этого желать. Сохраните также крылья и немного мяса. Тогда на следующий день вы без особых усилий сможете сварить фантастический суп.

каркас, шея, крылья и кости от 1 запеченной утки
4 черешка сельдерея с листьями
1 луковица шалота
3 см свежего корня имбиря
1 ч. л. черного перца горошком
соль

Для наполнения:
200 г тонкой рисовой лапши
350 г вешенок
3 зубчика чеснока
2 ст. л. нерафинированного арахисового масла
темное кунжутное масло
соевый соус

4–6 порций
Подготовка: 2 ч 30 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Утиный каркас, крылья, шею и кости порубите на небольшие куски, положите на противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку, чтобы кости подрумянились, на 7–10 мин. За это время один раз переверните. Имбирь нарежьте крупными дольками. У сельдерея отрежьте примерно 3 см от верха вместе с листьями и отложите. Оставшиеся черешки крупно порубите.
2. Переложите обжаренные утиные остатки в большую кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды, доведите на среднем огне до кипения. Снимите пену, уменьшите огонь. Положите целую неочищенную луковицу, имбирь, порубленный сельдерей, перец горошком и соль по вкусу. Варите, частично прикрыв крышкой, 2 ч. Готовый бульон процедите, снимите с костей все имеющееся мясо, сколько бы его ни было, и разберите на волокна.
3. Рисовую лапшу сварите согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите.
4. Чеснок нарежьте тонкими кружками. Отложенный сельдерей порежьте тонкими дольками, верхушки разберите на листочки. У вешенок удалите жесткие ножки, шляпки нарежьте крупными ломтиками. В воке или сковороде разогрейте половину арахисового масла, на сильном огне обжарьте вешенки с чесноком, помешивая, чтобы чеснок не подгорел, 1–2 мин. Выньте вешенки, долейте оставшееся масло, положите сельдерей (без листочков), обжарьте, 2 мин.
5. Доведите бульон до кипения. Разложите по тарелкам лапшу, залейте кипящим бульоном, положите в тарелки смесь обжаренного сельдерея, вешенок с чесноком, утиного мяса. Посыпьте листиками сельдерея, подавайте немедленно. На столе каждый может приправить суп соевым соусом и кунжутным маслом по вкусу.

Совет гастронома
Этот суп с успехом можно сварить из любой «вчерашней» запеченной птицы: курицы, гуся, индейки. Не забудьте порубить кости перед приготовлением – так бульон получится более ароматным.



Суп с куриными желудками, шиитаке и печеным чесноком

Сушеные шиитаке в сочетании с печеным чесноком придают этому супу насыщенный древесный аромат. Он легкий и сытный одновременно – отличное начало для семейного обеда в холодный день.

1 л куриного бульона (см. стр. 26)
400 г куриных желудков
большая горсть сушеных шиитаке
200 г яичной лапши
1 большая головка чеснока
средний пучок толстых стеблей зеленого лука
1/4 стакана рисового или сухого белого вина
3 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сычуаньского или черного перца горошком
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 10 мин.

1. Куриные желудки промойте, залейте кипящей водой, доведите до кипения, добавьте сычуаньский перец горошком и варите на небольшом огне до мягкости, 40 мин. Затем откиньте на дуршлаг (отвар не понадобится) и нарежьте желудки тонкими полосками.
2. Головку чеснока очистите от внешней шелухи и разберите на дольки (их очищать не надо). Положите дольки в жаропрочную форму, сбрызните 2 ст. л. растительного масла и влейте полстакана воды. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 мин. Выньте, очистите дольки от кожуры, мякоть разотрите в пюре.
3. Шиитаке замочите в теплой воде на 30 мин., затем откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте полосками. У лука отрежьте белую часть и нарежьте ее толстыми колечками. Разогрейте оставшееся растительное масло и обжарьте в нем лук до мягкости на среднем огне, 5 мин.
4. Добавьте грибы и жарьте еще 5 мин. Влейте бульон в кастрюлю, доведите до кипения, добавьте желудки, грибы с луком, вино, соль, перец и соевый соус. Варите 2–3 мин., добавьте лапшу и варите согласно инструкции на упаковке. Перед подачей всыпьте измельченный лук (зеленую часть).

1 2



Совет гастронома
Если у вас нет готового бульона, можно использовать отвар от желудков. Но аромат у него довольно специфический, так что при варке лучше добавьте несколько зубчиков чеснока, пару кусочков корня имбиря, а также душистый перец горошком.



Нежный куриный суп с рисом и тимьяном

Если вы нежно любите своих домашних (а это, слава богу, чаще всего так), то просто обязаны хотя бы разочек сварить им этот нежнейший суп. Постарайтесь купить для него не бройлера, а домашнюю курочку – тогда результат превзойдет все ваши ожидания, даже самые завышенные. Особенно будут рады дети и старшее поколение.

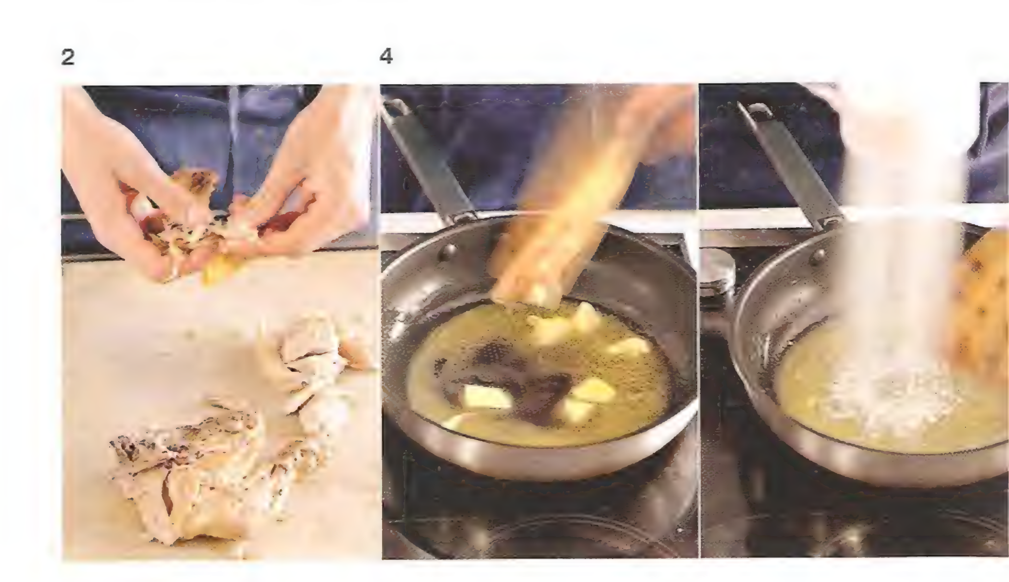
Начинайте готовить за 4 ч до подачи

1 подготовленная курица весом примерно 1,2 кг
1 большая морковка
1 стебель сельдерея
1 стебель лука-порея (только белая часть)
классический букет гарни (см. стр. 14)
1/2 стакана среднезерного риса
80 г сливочного масла
1/2 стакана муки
400 мл сливок жирностью 10%
200 мл сливок жирностью 20%
2 веточки тимьяна
по щепотке свежемолотого мускатного ореха и куркумы
соль, свежемолотый белый перец

6–8 порций
Подготовка: 3 ч 30 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Замочите рис в холодной воде. Разрубите курицу на 8–10 кусков, положите в широкую кастрюлю, добавьте крупно порубленную морковь, сельдерей и лук. Залейте 2,5 л холодной воды, дайте постоять 20 мин. Затем поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, снимите пену, положите букет гарни и варите, не закрывая крышкой, 2 ч.
2. Выложите куски курицы, бульон процедите сначала через дуршлаг (овощи и букет гарни не понадобятся), потом через тонкое сито, полотняную салфетку или фильтр для кофе. Снимите куриное мясо с костей. Кости верните в бульон, доведите до кипения, варите еще 1 ч. Процедите.
3. Снова верните бульон на плиту, доведите до кипения, добавьте рис, который все это время оставался замоченным. Перед тем, как класть рис в бульон, откиньте его на сито и слегка обсушите. Варите до полуготовности, 10 мин.
4. В сотейнике с толстым дном растопите масло, всыпьте муку через сито, готовьте на среднем огне, помешивая венчиком, 2 мин. Затем, продолжая мешать, влейте оба вида сливок, добавьте мускатный орех и куркуму. Готовьте до загустения, постоянно помешивая, 7–10 мин.
5. Куриное мясо нарежьте довольно мелко, положите в кастрюлю с бульоном и рисом. Влейте сливочную заправку, добавьте листочки тимьяна, приправьте солью и перцем, варите до мягкости риса, еще 10–15 мин. Подавайте немедленно, горячим, или же взбейте в блендере до однородности, прогрейте (не кипятите!) и подавайте как суп-пюре.

2 4



Совет гастронома
Этот суп (не в формате пюре) получается очень красивым и более полезным, если половину белого риса заменить диким. Если вы будете готовить дикий рис не в смеси, а в полном объеме, то помните, что он варится примерно в два, если не в три раза дольше, чем белый. Или замачивайте его заранее.



Окидывая мысленным взором Мировой океан и пытаясь представить себе, сколько там водится разных потенциальных кандидатов на попадание в кастрюлю, довольно быстро перестаешь удивляться разнообразию рыбных супов. Надо же в самом деле как-то всю эту живность использовать! Кажется, не стоит и пытаться попробовать все существующие на свете супы и похлебки из рыбы и морепродуктов – никакой жизни не хватит. Впрочем, мы выбрали для вас не так уж много – только самое любимое.

Уха рыбацкая из ершей на сливках

В вопросах приготовления ухи мы доверяем исключительно рыбакам. Причем таким рыбакам, которые не только добывают материал, но и умеют его приготовить. Вот на рыболовной базе «Алимовский плес», что на реке Ахтуба, в низовьях Волги, всеми делами заведует прекрасный человек Владимир. Он варит множество «ух», но эта – его любимая. Вкуснее всего она получается, конечно же, на берегу речки из только что выловленной рыбы. Но и домашний вариант вполне возможен, причем даже в романтической обстановке – как у нас на картинке.

40 маленьких ершей
филе 1 крупного судака (500–700 г)
3 средние луковицы
1 большая морковка
4 небольшие картофелины
2 средние горсти пшена
1–1,5 л сливок жирностью 10%
соль, черный перец
растительное масло

10–12 порций
Подготовка: 50–60 мин.
Приготовление: 7–10 мин.

1. Живых ершей запустите в котелок, залейте 2 л холодной воды и оставьте, чтобы ерши поплавали и уснули, 15–20 мин. Аккуратно, чтобы не уколоться, выньте ершей (воду, которая должна загустеть от «рыбьего клея», сохраните), рыбу выпотрошите и промойте.
2. Потрошеных ершей положите в металлический дуршлаг или сито. Установите дуршлаг в котелок с водой от ершей так, чтобы рыба оказалась частично покрыта этой водой. На сильном огне доведите до кипения, варите 15–20 мин., снимите котелок с огня (ерши больше не понадобятся). Бульон при желании процедите.
3. Очень мелко нарежьте лук и морковь. Картофель нарежьте небольшими кубиками. В котелке разогрейте 4–6 ст. л. масла, положите лук, обжаривайте, все время помешивая, чтобы не пригорел, 5 мин. Выньте лук шумовкой, в оставшееся в котелке масло положите морковь, обжаривайте 5 мин. Верните в котелок лук, влейте бульон, доведите до кипения, варите 10 мин.
4. Положите в котелок картофель и пшено, доведите до кипения, варите почти до готовности пшена, 20–30 мин. Филе судака нарежьте небольшими кусками, обжарьте отдельно в масле со всех сторон до румяной корочки.
5. Когда картофель и пшено сварятся, влейте в котелок сливки (в зависимости от той густоты ухи, которую вы хотите получить), положите судака, посолите и поперчите по вкусу. Готовьте еще 7–10 мин. Подавайте очень горячей.



Совет гастронома
Если вы хотите приготовить облегченный вариант ухи, без сливок, то кладите ершей в котелок с 3–3,5 л воды. А в самом конце, когда уха уже готова, быстро опустите прямо в котелок раскаленную головешку и тут же выньте. От этого появится очень приятный копченый привкус.



Кукурузный суп с белой рыбой и гребешками

При наличии всех ингредиентов (в идеале – свежих, а не замороженных) сделать этот суп проще простого. Он прекрасно смотрится на праздничном столе и порадует как любителей азиатской кухни, так и приверженцев европейской – азиатская составляющая в нем очень мягкая и к месту.

1 л рыбного бульона (см. стр. 28)
300 г филе трески
12 средних морских гребешков без раковины
400 г свежих или замороженных кукурузных зерен
200 мл кокосового молока
6 средних луковиц шалота
2 зубчика чеснока
2 см свежего корня имбиря
маленький пучок кинзы
нерафинированное арахисовое масло
щепотка молотого острого красного перца
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций
Подготовка: 20 мин. (без размораживания)
Приготовление: 10 мин.

1. У кинзы отделите стебли от листьев. Листья отложите до подачи, стебли мелко нарежьте. Шалот, чеснок и имбирь измельчите. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте 2 ст. л. арахисового масла, положите овощи, готовьте на среднем огне, помешивая, до мягкости, 5–7 мин.
2. Добавьте в кастрюлю кукурузу и слегка теплый бульон, доведите до кипения, варите на среднем огне 3 мин. Влейте кокосовое молоко, тщательно размешайте, чтобы не было комков, опять доведите до кипения и варите еще 3 мин. Снимите с огня, добавьте измельченные стебли кинзы, соль и черный перец, взбейте суп блендером до однородности. Верните суп в кастрюлю, закройте крышкой и сохраняйте теплым.
3. Если рыба и гребешки замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Нарежьте рыбу крупными ровными кусками. В большой сковороде разогрейте немного масла, приправьте масло солью и острым перцем. Когда масло начнет слегка дымиться, положите рыбу и гребешки (лучше делать это порциями, подливая по необходимости масло и добавляя соль и перец). Обжаривайте до румяной корочки с обеих сторон, примерно по 1,5 мин. с каждой стороны.
4. Разлейте суп в подогретые тарелки, разложите рыбу и гребешки, посыпьте листьями кинзы и подавайте немедленно.

Совет гастронома
Если вы любите острое, добавьте в этот суп вместе с имбирем, шалотом и чесноком стручок свежего красного чили, предварительно измельчив его. Несколько колечек чили сохраните для подачи.



Биск из раков Этот очень популярный крем-суп, очевидно, получил свое название от французского bis cuites – «дважды приготовленные». Панцири ракообразных (иногда вместе с содержимым, иногда без), и правда, готовятся здесь дважды: сначала обжариваются, а потом варятся вместе с овощами. Биск можно сделать из любых ракообразных: омаров, креветок, лангустов и лангустинов – но особенно вкусным в наших удаленных от моря условиях он получается из местных речных раков.

1 л рыбного бульона (см. стр. 28) или воды
1 кг крупных живых раков
1 крупный стебель лука-порея (только белая часть)
1 средняя морковка
2 черешка сельдерея
1 маленький кочанчик фенхеля
100 г мякоти тыквы
3 ст. л. риса для ризотто
100 г сливочного масла
400 мл сухого белого вина
200 мл сливок жирностью не меньше 30%
50 мл коньяка
классический или прованский букет гарни (см. стр. 14)
соль, свежемолотый белый перец

6–8 порций
Подготовка: 1 ч 30 мин.
Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. В большой кастрюле вскипятите 3 л воды, добавьте 3 ст. л. соли, положите раков, варите 3 мин., снимите с огня, дайте остыть в отваре, 30–50 мин. Затем выньте раков, извлеките раковые шейки, отложите. Клешни и панцири выложите на противень, поставьте в разогретую до 220 °С духовку – панцири должны подсохнуть и сделаться золотисто-красными. Это займет примерно 10 мин.
2. Выньте противень из духовки, сбрызните панцири подогретым коньяком и сразу же подожгите. Дайте пламени выгореть. Выберите все панцири, положите в блендер, влейте половину бульона и взбейте до однородности.
3. Морковь, сельдерей, фенхель и тыкву нарежьте маленькими кубиками. Порей нарежьте тонкими кольцами, промойте от песка, обсушите. В большой кастрюле с толстым дном растопите 3/4 масла, положите все овощи. На небольшом огне обжаривайте до светло-золотистого цвета, часто помешивая, 20 мин. Овощи не должны сильно поджариваться.
4. Влейте в кастрюлю с овощами вино, увеличьте огонь и выпарьте вино наполовину. Добавьте рис, готовьте 5 мин.
5. Положите в кастрюлю клешни, влейте простой бульон и бульон, взбитый с панцирями. Добавьте в кастрюлю букет гарни. Доведите на среднем огне до кипения, уменьшите огонь, готовьте под приоткрытой крышкой 1 ч.
6. Удалите из кастрюли клешни и букет гарни, протрите биск через сито в чистую кастрюлю, добавьте сливки, перемешайте венчиком и прогревайте на минимальном огне, не давая кипеть. Пока биск прогревается, разогрейте в сотейнике оставшееся масло, положите раздавленный зубчик чеснока, дайте маслу и чесноку слегка подрумяниться. Удалите чеснок и положите раковые шейки. Посолите, поперчите. Готовьте 1–2 мин.
7. Разлейте биск по тарелкам, положите в каждую раковые шейки, приправьте перцем, подавайте немедленно.

Совет гастронома
Вы можете часть панцирей поджарить в духовке сильнее, чем прочие, остудить и смолоть в кухонном комбайне или в кофемолке в порошок – им очень вкусно посыпать биск при подаче. Если порошок получается слишком грубым, насыпьте его на выстланный пергаментом противень и подсушите еще в не очень жаркой духовке: около 10 мин. при 160–170 °С. Затем остудите и еще раз смелите, должна получиться практически «мука».



Манхэттенский чаудер Слово «чаудер» (chowder по-английски), скорее всего, образовалось от французского названия горшка для супов, chaudron. Вообще, чаудер – это любой густой суп из овощей, где часть ингредиентов обжаривалась на свином жире, а потом, почти перед самой подачей, было добавлено молоко. Манхэттенский чаудер отличается от остальных тем, что вместо молока его приправляют рублеными помидорами, – говорят, что эту особенность привнесли португальские эмигранты, для которых сочетание морепродуктов и помидоров – самое привычное дело. Традиционно используемые в нем ракушки – это клэмсы, но готовят его и с мидиями или с другими ракушками.

1,5 л рыбного бульона (см. стр. 28)
12 крупных сырых креветок
300 г ракушек клэмс или мидий без раковин
400 г филе морской рыбы (пикша, сайда, треска)
100 г не очень жирного бекона
3 средние картофелины
3 черешка сельдерея
2 большие белые луковицы
2 зубчика чеснока
1 банка (400 г) рубленых помидоров в собственном соку
1 ст. л. хорошего кетчупа
2 ст. л. сливочного масла
по 3 веточки тимьяна и петрушки
соль, свежемолотый черный перец
цедра половины апельсина для подачи

6 порций
Подготовка: 50 мин. (без размораживания)
Приготовление: 10 мин.

1. Если креветки, рыба и мидии замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панциря и удалите темную кишечную вену. Рыбу нарежьте средними кусками.
2. Картофель нарежьте средними кубиками. Лук и сельдерей мелко нарежьте, чеснок измельчите, бекон порубите. В кастрюле с толстым дном растопите масло, положите бекон, обжаривайте на небольшом огне 2 мин. Добавьте лук, чеснок и сельдерей, готовьте до мягкости, помешивая и не давая поменять цвет, 5–7 мин.
3. Снимите листочки тимьяна со стеблей. Положите в кастрюлю картофель и тимьян (и стебли, и листочки), залейте теплым бульоном, доведите до кипения и варите под крышкой на небольшом огне 15–20 мин. Положите помидоры вместе с жидкостью, доведите до кипения.
4. Добавьте в кастрюлю креветки, рыбу и мидии. На маленьком огне доведите до кипения, готовьте 3 мин. Удалите стебли тимьяна. Порубите вместе цедру и петрушку. Приправьте чаудер солью и перцем по вкусу, подавайте горячим, посыпав цедрой с петрушкой.

Совет гастронома
Такой чаудер можно очень эффектно подать в нескольких маленьких или одной большой буханке хлеба, удалив мякиш, налив суп внутрь и прогрев в духовке. Чтобы буханка не промокла и не развалилась, ее нужно правильно подготовить. Как это сделать, сказано в рецепте на стр. 230.



Чаудер из копченой зубатки

У вас когда-нибудь бывает такое состояние: вы обнаруживаете себя вот уже минут десять стоящим около витрины с готовой рыбой в размышлениях о том, как все это можно съесть. Все сто пятьдесят видов копченой, соленой и вяленой? И среди этого изобилия частенько обнаруживается зубатка горячего копчения: большие куски белой рыбы с черно-золотистой кожей с красивыми разводами. Есть ее просто так, конечно, можно – она вкусная, но на наш взгляд, слишком жирная. А вот в супе зубатка – в самый раз!

600 г зубатки горячего копчения одним куском
80 г нежирной копченой грудинки
1 крупная картофелина
2 черешка сельдерея
1 крупная белая луковица
250 мл белого сухого вина
2/3 стакана молока
1/2 стакана жирных сливок
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
1/2 ч. л. горчичного порошка
1 лавровый лист
1 ч. л. вустерского соуса
соль, свежемолотый белый перец
маленький пучок петрушки для подачи

4 порции
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Кусок копченой зубатки положите в кастрюлю, залейте вином и 1 л холодной воды, положите лавровый лист. На слабом огне доведите до кипения, варите 10 мин. Аккуратно выньте рыбу, снимите кожу, удалите кости, филе разберите на крупные куски. Кожу и кости верните в кастрюлю, варите на среднем огне, пока жидкость не выпарится на 2/3. Затем процедите бульон через частое сито. При желании охладите и снимите жир.
2. Картофель и сельдерей нарежьте дольками средней толщины. Лук и грудинку измельчите. В кастрюле с толстым дном вытопите жир из грудинки, добавьте в кастрюлю лук, готовьте до мягкости, помешивая, 5–7 мин. Добавьте картофель, готовьте 10–12 мин. Положите сельдерей, быстро обжарьте и снимите кастрюлю с огня.
3. В сотейнике с толстым дном растопите масло, всыпьте муку, обжаривайте на небольшом огне до золотистого цвета, 3 мин. Добавьте горчичный порошок и вустерский соус, перемешайте, снимите с огня. Влейте молоко, постоянно помешивая венчиком, чтобы не было комков. Верните на слабый огонь и готовьте, не переставая мешать, до загустения, 3 мин. Снимите с огня.
4. Очень мелко порубите петрушку. Поставьте кастрюлю с овощами на средний огонь, влейте бульон и молочный соус, тщательно перемешайте до однородности. Доведите до кипения, готовьте 5–7 мин. Добавьте в кастрюлю рыбу, петрушку и сливки, приправьте солью и перцем по вкусу, перемешайте, прогрейте до кипения (не кипятите!) и подавайте немедленно, в подогретых тарелках.

Совет гастронома
При желании вы можете сделать этот суп менее жирным, только на молоке. Очень интересный вкус у чаудера получается, если использовать не обычное молоко, а «Можайское».



Рыбный бульон с жареными фрикадельками из лосося

Кто сказал, что фрикадельки нужно делать только из сырого фарша? Они получаются восхитительными даже из самых банальных консервов – нужно только правильно подобрать консервам партнеров. В данном случае это наваристый рыбный бульон, тайский соус и кинза. Ну и качественные хлебные крошки, конечно же. Вроде бы пустяк эти крошки – а очень важный.

1,5 л рыбного бульона (см. стр. 28)
3 см свежего корня имбиря
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. тайского рыбного соуса нам пла
листья кинзы для подачи

Для фрикаделек:
1 банка (250 г) лосося в собственном соку
примерно 1 стакан свежих хлебных крошек
1 большое яйцо
1 желток
сок четвертинки лимона
маленький пучок зеленого лука
соль, свежемолотый черный перец
мука
масло для фритюра

6 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Семена кориандра насыпьте на сухую сковородку, поставьте на средний огонь и обжаривайте, потряхивая сковородку, 2–3 мин. Влейте бульон в кастрюлю, добавьте нарезанный ломтиками имбирь и семена кориандра, доведите до кипения, готовьте на небольшом огне 30 мин. За 2–3 мин. до готовности добавьте рыбный соус.
2. Для фрикаделек слейте сок с лосося в отдельную мисочку (сохраните сок). Зеленый лук нарежьте очень мелко. Раскрошите лосося вилкой, добавьте зеленый лук и слегка взбитые с солью и перцем яйца. Добавьте хлебные крошки, предварительно слегка сбрызнув их соком от лосося. Тщательно перемешайте, чтобы получился густой фарш. При необходимости добавьте еще крошки.
3. Смачивая руки в горячей воде, скатайте фрикадельки размером с грецкий орех. Слегка обваляйте фрикадельки в муке, стряхивая лишнюю.
4. Разогрейте масло для фритюра до 160 °С. Порциями опускайте в него фрикадельки, обжаривайте до золотистого цвета, переворачивая, 3–4 мин. Готовые фрикадельки выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Сохраняйте теплыми.
5. Готовый бульон процедите, верните в кастрюлю, доведите до кипения. Разложите фрикадельки в подогретые тарелки, залейте кипящим бульоном, щедро посыпьте листьями кинзы и подавайте немедленно.

Совет гастронома
Такие фрикадельки отлично получаются не только из лососевых. Вы можете сделать их из тунца в собственном соку, сайры и даже сардин. В центр фрикаделек можно класть оливку, бутон каперса, немного острой приправы (аджики или васаби, например) или кусочек свежей рыбы.



Рыбный ватерзой Гентский waterzooi – традиционный бельгийский суп, который издавна варили из разных сортов рыбы. Переводится – «водный сброд». Говорят, когда реки Гента стали слишком грязными, рыба ушла, и ватерзой стали делать из курицы. Но нам-то с вами до Гента плыть и плыть! Так что «сбредем» так, как положено.

1 морской окунь
1 небольшая камбала тюрбо
400 г филе рыбы-черта
200 г мидий
2 стебля лука-порея (белая часть)
2 маленькие морковки
2 луковицы шалота
половина небольшого корня сельдерея
200 мл сухого белого вина
50 г сливочного масла
200 мл сливок жирностью 20%
3 желтка
1 веточка тимьяна
щепотка нитей шафрана
1/2 ч. л. свежемолотого белого перца
соль

8 порций
Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Шафран залейте вином, оставьте на 30 мин. Из голов целой рыбы удалите жабры, рыбу разделайте на филе. Филе крупно нарежьте.
2. Кости, голову и кожу промойте, залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, добавьте соль и перец, варите на среднем огне 1 ч. Процедите, добавьте вино с шафраном и тимьян, варите 10 мин.
3. Порей разрежьте вдоль, промойте, тонко нарежьте. Морковь, шалот и сельдерей нарежьте тонкой соломкой. В кастрюле с толстым дном растопите масло, обжарьте все овощи на небольшом огне до мягкости, не давая менять цвет, 10 мин.
4. Выложите куски филе и мидии на овощи, влейте бульон, доведите до кипения, варите 10 мин, снимите с огня. Взбейте желтки со сливками, продолжая взбивать, влейте немного горячего бульона. Получившуюся смесь добавьте в кастрюлю с супом. Перемешайте, приправьте солью и перцем; прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте немедленно.

1



Совет гастронома
В принципе, ватерзой можно варить из любой морской рыбы, главное – соблюдать соотношение овощей и морепродуктов. И еще: если рыба у вас замороженная, то разморозьте ее заранее, правильно: на верхней полке холодильника, уложив в дуршлаг, установленный в миске. Это может занять от 4 до 18 ч, в зависимости от размера рыбы.



Рыбная солянка из лососевых трех видов

В отличие от мясной солянки (у нас в книге вы найдете ее на стр. 64), разнообразие рецептов рыбной не так велико. Ее варят обычно или довольно обыденной, из свежей семги или морской форели, или парадной – с добавлением осетрины, стерляди и прочей рыбы из разряда «царских». Мы придумали вот такую солянку – одновременно из свежей, копченой и малосольной рыбы. Нам она очень нравится: когда ее готовишь, аромат такой, что все время норовят зайти соседи – и все как бы по делу...

1 потрошеная свежая семга весом 1,5–2 кг
300 г филе горбуши горячего копчения
150 г малосольного лосося
2 большие луковицы
1 корень петрушки
2 черешка сельдерея
4 средних крепких соленых огурца
1/2 стакана огуречного рассола
1 банка (400 г) оливок с косточками
1 баночка (70 г) соленых каперсов
2 ст. л. протертых помидоров
1 ст. л. топленого масла
1 лавровый лист
1 ч. л. душистого перца горошком
соль, свежемолотый черный перец
лимон и укроп для подачи

6–8 порций
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 15 мин.

1. У свежей семги отрежьте голову, хвост и плавники. Аккуратно срежьте филе с костей и – при желании – с кожи. Нарежьте филе крупными кусками. Малосольную рыбу нарежьте кусками вдвое мельче. Копченую горбушу разберите на крупные куски.
2. Удалите из головы жабры и глаза. Из рыбных остатков, 1 луковицы, корня петрушки, черешков сельдерея, лаврового листа и перца горошком сварите 1,5 л бульона (см. стр. 28). Готовый бульон процедите и немного остудите.
3. Оставшийся лук нарежьте очень мелко. Если у огурцов толстая кожура, очистите ее. Огурцы нарежьте небольшими кубиками. Оливки слегка раздавите плоской стороной ножа, удалите косточки, мякоть разрежьте на 2–3 части. Половину каперсов немного порубите. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, готовьте на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета, 10 мин.
4. Добавьте в кастрюлю с луком огурцы, готовьте 5 мин. Положите порубленные каперсы, протертые помидоры, перемешайте, готовьте 2–3 мин., добавьте сырую рыбу (если куски филе на коже, то положите их кожей вниз). Готовьте 2 мин., влейте бульон и немного жидкости от каперсов. Доведите до кипения убавьте огонь до слабого, варите 2 мин.
5. Положите малосольную и копченую рыбу, оливки и оставшиеся каперсы, влейте рассол, поперчите, варите 5 мин. Снимите с огня, посыпьте измельченным укропом, при необходимости посолите, дайте постоять под крышкой 5 мин. и подавайте с кусочками лимона.

Совет гастронома

Во многих домах принято рыбную солянку, как и мясную, подавать со сметаной. Нам кажется, что сметана лишняя – у нее слишком сильный собственный вкус, и аромат трех видов рыбы она подчеркнуть не сможет. А вот остроты солянке добавить можно – и не только с помощью молотого или свежего красного чили, но и с помощью горчицы. Вы можете взять немного горчицы по вкусу и в отдельной мисочке развести ее небольшим количеством бульона, а потом влить в суп при подаче.



Яичный суп с крабами

Такие супы – легкие, сытные и простые – любят делать в Китае. Возьмите для него самые свежие яйца с самым ярким желтком, и суп получится нарядным: насыщенный цвет бульона, красно-белые крабы, зеленый горошек...

- 1 л куриного бульона (см. стр. 26)
- 5–6 варено-мороженых фаланг камчатского краба или 400 г консервированного крабового мяса
- 2 яйца
- небольшая горсть замороженного зеленого горошка
- 5–7 крупных стеблей зеленого лука
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 3 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 2 ст. л. нерафинированного арахисового масла
- свежемолотый черный перец, молотый острый красный перец

4–6 порций

Подготовка: 20 мин. (без размораживания)

Приготовление: 5 мин.

1. Крабовые фаланги заранее разморозьте на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Разрежьте фаланги ножницами, достаньте мясо, удалите хитиновые пластинки, мясо разберите на кусочки, сбрызните смесью 1 ст. л. рисового вина и 1 ст. л. соевого соуса. Поставьте в холодильник до приготовления.
2. Тонко нарежьте зеленый лук, белую часть отделите. Мелко нарежьте имбирь. В воке разогрейте арахисовое масло, положите белую часть зеленого лука и имбирь. Обжаривайте на сильном огне, помешивая, 30 сек.
3. Влейте бульон с оставшимся соевым соусом и рисовым вином, доведите до кипения. В маленькой мисочке смешайте крахмал с 2 ст. л. холодной воды. Влейте эту смесь в вок, постоянно размешивая, готовьте до легкого загустения, 1–2 мин.
4. Слегка взбейте яйца в миске. Всыпьте в суп горошек, варите 2 мин. Положите куски крабов и, все время помешивая кипящий суп, тонкой струйкой влейте яйца. Добавьте перья зеленого лука, готовьте еще 1 мин. Разлейте в подогретые мисочки, подавайте немедленно, при желании приправив соевым соусом и перцем.

Совет гастронома

Если вы готовите этот суп из консервированных крабов, не выливайте жидкость из банки. Процедите ее через очень тонкое сито или фильтр для кофе и влейте в суп перед самой подачей.



Крем из судака и копченого угря с чесночными креветками

Угорь – не самый популярный у нас продукт прежде всего из-за его дороговизны. Но для этого великолепного супа, который может украсить любой праздничный стол, вполне достаточно небольшого кусочка.

1 л рыбного бульона (см. стр. 28)
300 г филе нежирной рыбы (судак, окунь)
150–200 г копченого угря
200 мл сливок жирностью не меньше 20%
1 крупный черешок сельдерея
средний пучок крупных стеблей зеленого лука с луковичками
2 см свежего корня имбиря
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. с горкой муки
1/2 стакана белого сухого вина
1/4 ч. л. молотой куркумы
соль, свежемолотый белый перец

Для «гарнира»:
12 крупных сырых креветок
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
темный соевый соус
свежемолотый белый перец

4–6 порций
Подготовка: 50 мин. (без размораживания)
Приготовление: 10 мин.

1. Для «гарнира» подготовьте креветки. Если креветки замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панциря, удалите темную кишечную вену. Чеснок измельчите, положите в миску, залейте оливковым маслом, положите креветки, поперчите, сбрызните соевым соусом, перемешайте и оставьте на 20–30 мин.
2. Для супа белую часть зеленого лука тонко нарежьте, несколько зеленых перьев отложите для подачи (остальные не понадобятся). Так же тонко нарежьте черешок сельдерея. Имбирь измельчите. Рыбу нарежьте небольшими кусками, угря очистите от кожи, выньте хребет, мякоть измельчите.
3. В кастрюле с толстым дном растопите масло, положите белую часть зеленого лука, имбирь и сельдерей. Готовьте на среднем огне до мягкости, 5–7 мин., не давая овощам изменить цвет. Всыпьте муку и куркуму, готовьте, все время помешивая, 3 мин.
4. Влейте в кастрюлю, не переставая помешивать, холодный бульон и готовьте, продолжая мешать, до загустения. Затем добавьте вино, рыбу и угря, доведите до кипения, варите 4–5 мин., снимите с огня.
5. Взбейте суп блендером до однородности, верните в кастрюлю на маленький огонь. Влейте сливки, прогрейте почти до кипения, но не кипятите. Посолите и поперчите по вкусу.
6. Промариновавшиеся креветки положите на сильно разогретую сковородку, обжарьте на сильном огне с обеих сторон до покраснения, примерно по 1 мин. с каждой стороны. Разлейте суп по подогретым тарелкам, выложите креветки, подавайте немедленно с тостами, посыпав тонко нарезанным зеленым луком.

Совет гастронома

В качестве «гарнира» к этому супу можно приготовить любые другие морепродукты по вашему выбору: морских гребешков, крабов, мидий в раковинах или без, кальмаров, мини-каракатиц, морской коктейль или просто кусочки плотной белой рыбы (палтуса, морского черта, пангасиуса).



Изысканный рыбный суп с креветками, омаром и лапшой

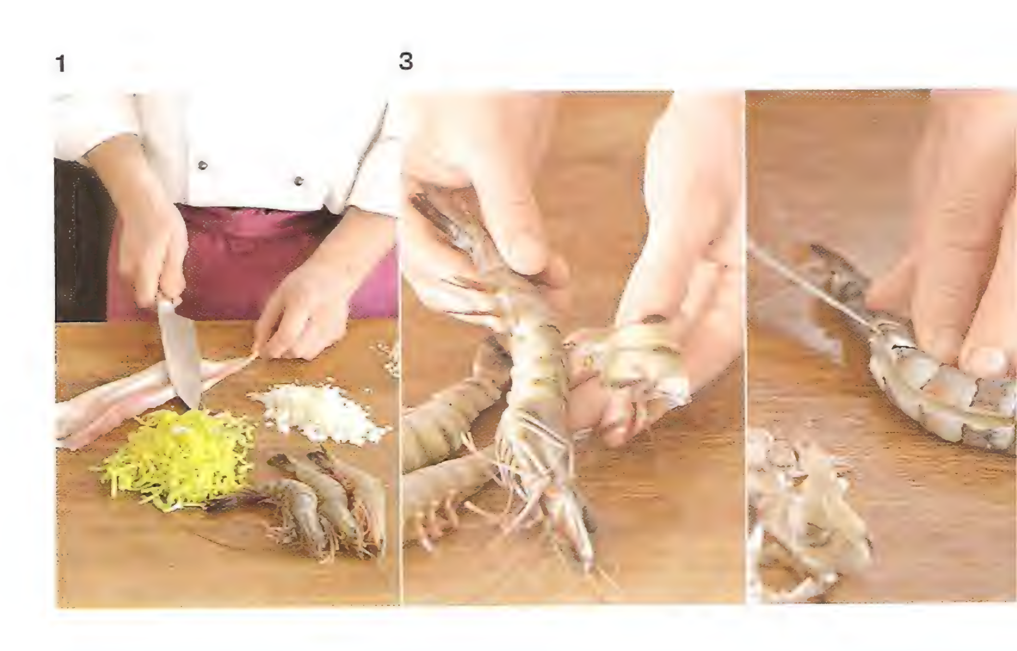
К сожалению, омар явно не скоро станет в нашей стране доступной едой. Но бывает же Повод. Помолвка, допустим. Или первое свидание у вас дома. Или уже золотая свадьба. Ну мало ли поводов с большой буквы?

600 мл рыбного бульона (см. стр. 28)
1 большой живой омар (весом 1,5 кг)
500 г крупных сырых креветок
300 г филе морской рыбы
250 г длинной яичной вермишели или спагеттини
1 большой стебель лука-порея
2 большие луковицы
3 зубчика чеснока
400 г консервированных рубленых помидоров в собственном соку
400 мл белого сухого вина
3 ст. л. муки
средний пучок петрушки
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

6 порций
Подготовка: 40 мин. (без размораживания)
Приготовление: 20 мин.

1. Лук-порей разрежьте пополам, промойте, обсушите и измельчите. Мелко на-режьте обычный лук и чеснок. Отделите листья петрушки от стеблей, стебли очень мелко нарежьте, листья отложите. В большой кастрюле разогрейте масло на среднем огне, положите репчатый лук, порей и чеснок, готовьте 5 мин. Всыпьте муку, готовьте, помешивая, 3 мин. Добавьте бульон, вино и помидоры вместе с жидкостью, всыпьте стебли петрушки, тщательно пере-мешайте, готовьте, помешивая, 15 мин.
2. Умертвите омара, положив его головой вниз на 2 мин. в большую кастрюлю с бурно кипящей водой. Сразу же обдайте холодной водой. Отделите хвост, достаньте его из панциря, разрежьте поперек на 3 части. Расколите клешни, выньте мясо. Достаньте печень омара. Сохраняйте все соки, которые выделя-ются в процессе разделки.
3. Если креветки или рыба замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панциря, удалите темную кишечную вену. Рыбное филе крупно нарежьте.
4. Положите в кастрюлю с кипящей томатной массой куски омара вместе с со-ками, креветки и куски рыбы. Доведите до кипения и готовьте на небольшом огне 15 мин. Если масса кажется вам слишком густой, добавьте еще 1 стакан бульона или кипятка. Посолите и поперчите по вкусу.
5. В отдельной кастрюле доведите до кипения 1 л воды с 1 ст. л. соли. Длинную вермишель или спагеттини разломайте на куски длиной 8–10 см, положите в кипящую воду, варите 2 мин., откиньте на дуршлаг и добавьте в суп за 1 мин. до готовности. Подавайте суп немедленно, в подогретых тарелках, посыпав листьями петрушки.

1 3



Совет гастронома
Этот суп вполне можно удешевить и приготовить без омара – тогда он будет менее праздничным, но не менее вкусным. Увеличьте количество креветок в полтора-два раза.



10. Национальные

На свете не найдется ни одного народа, у которого в репертуаре не было бы супов. Если народ живет на севере, супы будут густыми, наваристыми, с мясом или птицей, на крепком бульоне. Если на море – то на первый план, конечно же, выйдут морепродукты и рыба. А в южных широтах – бобовые, овощи, зелень, пряности... Одним словом, супы на любой вкус, цвет, аромат и подход к питанию.



Суп из кресс-салата с Канарских островов На Канарских островах, куда наши соотечественники так любят ездить загорать, – довольно специфическая кухня. Она как бы испанская, но в то же время не совсем. Она проще и грубее, но тем не менее вкусна до невозможности. Жители Канар умеют использовать любые продукты в самых удивительных сочетаниях. Вот, например, мы привыкли класть кресс-салат в салаты, а они еще и похлебки из него варят... Ужасно вкусная в этом супе махадо (majado), заправка из специй.

500–700 г нежирных свиных ребрышек
большой пучок свежего кресс-салата
4–5 средних картофелин
1 средний сладкий зеленый перец
2 небольшие луковицы
1 средний початок молодой кукурузы

Для заправки-махадо:
3 зубчика чеснока
1 ч. л. семян зиры
1/2 ч. л. семян кориандра
щепотка нитей шафрана
крупная морская соль

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 50 мин
Приготовление: 30 мин.

1. Ребрышки разрежьте по два и порубите пополам или разрежьте по одному. Положите их в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь, варите 1,5 ч.
2. Мелко нарежьте лук. У перца удалите семена, мякоть нарежьте так же мелко, как лук. Картошку нарежьте крупными кубиками. Положите картошку, лук и перец в кастрюлю с мясом, варите 20 мин.
3. Мелко порубите кресс-салат (особенно стебли). Кукурузу нарежьте поперек кружками толщиной 2–3 см. Положите кукурузу и кресс-салат в суп, варите на минимальном огне 10 мин.
4. Положите в ступку очищенный чеснок, зиру, кориандр, шафран и соль. Растолките как можно мельче. Заправьте махадо суп, доведите до кипения, закройте крышкой и снимите с огня. Дайте супу настояться 10 мин. и подавайте очень горячим.

Совет гастронома
В этот суп можно добавить отваренную отдельно зеленую стручковую фасоль. А если вы хотите сделать его менее пряным, исключите шафран и кориандр – суп все равно останется великолепным.



Гватемальский суп из огурцов и сладкого перца О гватемальской кухне мы, прямо скажем, знаем немного. Ничего практически не знаем. Но этот суп приготовил однажды наш друг, проживший в Гватемале несколько лет. Он утверждал, что это любимое народное кушанье. Может, и преувеличил – но суп получается отменный – свежий, легкий, полезный...

700 мл куриного бульона
(см. стр. 26)
400 г крепких огурцов
1 средняя луковица
1 крупный красный сладкий перец
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
петрушка, йогурт для подачи

4 порции
Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Огурцы при желании очистите от кожуры и семян (если они слишком крупные). Лук и сладкий перец мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите овощи, обжаривайте, помешивая, до мягкости, 10 мин.
2. Влейте в кастрюлю теплый бульон, доведите до кипения, варите на среднем огне, прикрыв крышкой, 10 мин. Перелейте суп в блендер, взбейте в однородное пюре.
3. Верните суп в кастрюлю, приправьте солью и перцем, прогрейте (но не кипятите). Подавайте, положив в каждую тарелку по ложке йогурта и посыпав измельченной петрушкой.

Совет гастронома
В самом конце вы можете положить в этот суп зеленый салат (например, айсберг или романо). А если вам захочется совершенно другого вкуса из тех же продуктов, добавьте в лук с перцем при обжаривании 1–2 ч. л. порошка карри.



Персидский йогуртовый суп Холодные и горячие супы на основе йогурта очень любят на Балканах и на Ближнем Востоке. Этот рецепт по составу несколько сложнее хорошо известного болгарского таратора и вообще нравится нам больше. Немножко похож на белую окрошку (см. стр. 188). А как здорово сочетается изюм с холодным йогуртом, овощами и зеленью!

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

250 г густого натурального йогурта
100 мл нежирных сливок
1 длинноплодный огурец (или 3 маленьких)
небольшая горсть золотистого изюма
1 крупное яйцо
по маленькому пучку зеленого лука, укропа и петрушки
1 стакан минеральной воды
лед
1 ч. л. семян укропа
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 2–3 ч

1. Яйцо сварите вкрутую, очистите и мелко порубите. Замочите изюм в холодной воде на 10 мин., затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Огурец по желанию очистите от кожуры (если семена слишком крупные, удалите их). Мякоть порежьте очень мелкими кубиками.
2. Измельчите зеленый лук, укроп и петрушку. Белую часть зеленого лука приправьте солью и немного пожмите ложкой. Смешайте измельченную зелень с йогуртом, разведите получившуюся смесь сливками.
3. Положите в йогуртовую смесь измельченный огурец и яйцо, добавьте изюм и кубики льда, по одному на каждого человека. Приправьте солью, перцем и растертыми в пальцах семенами укропа.
4. Разбавьте суп минеральной водой, накройте пленкой и поставьте на 2–3 ч в холодильник. Подавайте холодным – в мисках или бокалах.

Совет гастронома
Если вы хотите сделать болгарский таратор, то мелко нарежьте или натрите на терке пару крупных огурцов; в ступке растолките 2–3 зубчика чеснока с солью и небольшой горстью очищенных грецких орехов. Смешайте орехи и огурцы, разведите примерно 300 г густого натурального йогурта, потом разведите холодной водой и колотым льдом до желаемой консистенции. Подавайте, приправив свежемолотым черным перцем и зеленью (мятой, укропом, тархуном, петрушкой).



Кастильский суп с хлебом и яйцами Этот суп в Кастилии – некогда бывшей не частью Испании, а самостоятельным королевством, – варят уже пять столетий. За это время рецепт его не изменился: все тот же хлеб, яйца и немного ветчины. Если вы возьмете не просто ветчину, а знаменитый испанский хамон (сыровяленую ветчину), то суп из простого деревенского немедленно превратится в совершенно королевское блюдо. Хотя смотреться оно будет все равно очень незамысловато.

1,2 л мясного, куриного или овощного бульона (см. стр. 24, 26 и 22) или воды
150 г деревенского хлеба (примерно 4 куска средней толщины)
6 яиц
100 г ломтиков нежирной ветчины, лучше всего сыровяленой (хамон)
3–4 зубчика чеснока
3 ст. л. топленого свиного сала
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. семян зиры
соль

6 порций
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 5–10 мин.

1. Чеснок раздавите плоской стороной лезвия ножа и порубите. Ветчину нарежьте полосками. Хлеб нарежьте средними кусками. В широкой кастрюле с толстым дном разогрейте сало, положите чеснок, обжарьте на небольшом огне, 1 мин.
2. Добавьте к чесноку ветчину, перемешайте, готовьте 1 мин. Положите хлеб. Обжаривайте 2 мин., всыпьте паприку, готовьте еще 1 мин.
3. Влейте в кастрюлю теплый бульон или воду, доведите до кипения, снимите с огня. Разлейте суп по глиняным или керамическим неглубоким мискам.
4. Разбейте в каждую миску яйцо, поставьте миски в разогретую до 170 °C духовку до готовности яйца (белок должен схватиться, а желток остаться текучим), на 5–10 мин. Подавайте немедленно, посыпав растертыми в пальцах семенами зиры.

Совет гастронома
Чтобы аромат зиры стал ярче, обжарьте семена на сухой разогретой сковородке на среднем огне, потряхивая, 2–3 мин. Дайте им немного остыть, прежде чем посыпать суп.



Непальский дал бхат, пряный суп из риса и чечевицы В Непале бывает очень-очень холодно. А мяса там большинство населения не ест. Как же спасаться, откуда брать силы? А из бобовых, риса и специй! В них полным-полно правильных калорий и полезных веществ. А если эти продукты правильно готовить, получается еще и очень изысканная еда.

1,5 стакана рыжей чечевицы
1/2 стакана длиннозерного риса
2 см корня свежего имбиря
1 маленький острый чили
1 ч. л. тамариндовой пасты
1/2 ст. л. семян черной горчицы
половина звездочки бадьяна
3 бутона гвоздики
1 ч. л. семян фенхеля
1/2 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. сахара
соль
листья кинзы для подачи

4–6 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Рис промойте и замочите в 1,5 л воды на 30 мин. Затем воду от риса слейте в кастрюлю, доведите до кипения, добавьте чечевицу, варите до мягкости, 10 мин. Снимите кастрюлю с огня.
2. Рис всыпьте в другую кастрюлю, залейте 1 стаканом кипятка, посолите, варите 12 мин., укутайте в плед и оставьте настаиваться на 15 мин.
3. Чили очистите от семян и белых перегородок, имбирь – от кожуры, измельчите. Перелейте чечевицу вместе с жидкостью в блендер, добавьте чили с имбирем, взбейте до однородности.
4. Семена горчицы, фенхеля, разломанную на кусочки палочку корицы, гвоздику и бадьян положите на разогретую сухую сковородку, обжаривайте на небольшом огне, потряхивая, 2–3 мин. Снимите с огня и растолките в ступке или смелите в кофемолке в порошок.
5. Тамариндовую пасту разведите в небольшом количестве горячей воды. Верните суп в кастрюлю, всыпьте половину получившейся смеси специй, соль, сахар и тамариндовую пасту, доведите до кипения, снимите с огня, добавьте готовый горячий рис, дайте настояться 10 мин. Подавайте, посыпав листьями кинзы.

Совет гастронома
Тамариндовую пасту у нас не так просто купить, хотя в магазинах индийских специй она встречается. Но без нее вполне можно обойтись – просто влейте в суп перед самой подачей немного свежевыжатого сока лайма или лимона.



Британский суп из эля с сыром

Когда на улице промозгло, этот суп очень любят заказывать посетители британских пабов. Отличная штука – еда, плавно перетекающая в выпивку. Хотя алкоголь в нем почти не ощущается.

1 л куриного бульона (см. стр. 26)
2,5 стакана эля или светлого пива
300 г чеддера
1 большая луковица
1 большая морковка
1 большой корень пастернака
6 черешков сельдерея
4 зубчика чеснока
100 мл жирных сливок
4 ст. л. муки
4 ст. л. сливочного масла
1 лавровый лист
2 ч. л. горчичного порошка
соль, молотый кайенский перец

6–8 порций
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Все овощи нарежьте средними дольками. В большой кастрюле с толстым дном растопите масло, положите овощи, обжаривайте на небольшом огне до золотистого цвета, помешивая, 7–10 мин.
2. Всыпьте муку и горчицу, обжаривайте, помешивая, еще 3 мин. Влейте порциями горячий бульон и пиво, каждый раз размешивая венчиком, чтобы не было комков.
3. Добавьте лавровый лист, варите под крышкой на маленьком огне 15 мин. Натрите чеддер на мелкой терке. Затем влейте в бульон сливки, доведите до кипения и всыпьте натертый сыр. Приправьте солью по вкусу. Готовьте суп, помешивая и не давая кипеть, пока сыр не растопится.
4. Закройте кастрюлю крышкой, снимите с огня и дайте настояться, 10 мин. Подавайте, посыпав кайенским перцем, с элем и черным хлебом.

Совет гастронома
К этому супу вы можете сделать из хлеба гренки с паштетом. Сначала поджарьте хлеб в тостере. Затем смешайте немного яичной ливерной колбасы с растопленным сливочным маслом и желтками (в соотношении 1 ст. л. масла и 2 желтка на 100 г ливерной колбасы). Посолите, поперчите, тщательно размешайте, намажьте тосты и поставьте гренки в горячую духовку или под гриль на 5–7 мин.



Средиземноморский суп из кролика

Кролик на наших столах появляется не часто – а супов из него мы не варим практически никогда. И напрасно! Стоит кролик немногим дороже курицы, а правильно приготовленный просто тает во рту. В супе добиться этого не так уж сложно.

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26) или воды
1 кролик среднего размера
1 большая белая луковица
2 зубчика чеснока
2 сладких перца разного цвета
средняя горсть стручков зеленой фасоли
100 г мелкой пасты (мини-ракушки, звездочки, орзо)
2 ст. л. муки
1/2 стакана белого сухого вина
3 веточки базилика
средиземноморский букет гарни (см. стр. 14)
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец
готовый песто из базилика для подачи

6 порций
Подготовка: 2 ч 20 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Разрежьте кролика на порционные куски, натрите солью и перцем, сбрызните оливковым маслом и оставьте на 30 мин. Лук и чеснок измельчите.
2. Присыпьте кролика мукой со всех сторон, отряхните лишнюю. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте 2 ст. л. масла, обжарьте куски кролика на среднем огне до золотистой корочки со всех сторон, 10 мин. Переложите куски на тарелку.
3. Добавьте в кастрюлю еще 1 ст. л. масла, положите лук и чеснок, готовьте на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте вино, выпарьте наполовину. Верните в кастрюлю кролика, влейте чуть теплый бульон, добавьте букет гарни, на среднем огне доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, частично прикройте кастрюлю крышкой, варите 2 ч.
4. Перец очистите от сердцевины, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Фасоль нарежьте кусочками длиной 2–3 см, удалив кончики и вынув жесткую «струнку», идущую по краю, если она есть. Пасту положите в кастрюлю с 1 л кипящей подсоленной воды, варите 2 мин., откиньте на сито, промойте кипятком.
5. Выньте куски кролика из кастрюли, снимите мясо с костей, нарежьте небольшими кусочками. Из бульона удалите букет гарни, положите перец, фасоль и базилик, доведите до кипения, варите 5 мин. Положите мясо кролика и пасту, варите до готовности пасты, 2–3 мин. Подавайте немедленно, с песто.

Совет гастронома

К кролику даже больше подходит песто из петрушки, а не из базилика. Возьмите два больших пучка петрушки, нижнюю часть стеблей удалите, листья измельчите. В ступке разотрите 2 зубчика чеснока с 1 ч. л. крупной морской соли. Продолжая растирать, подсыпайте петрушку и подливайте оливковое масло. Кроме того, добавьте 1 ст. л. кедровых орехов. Песто должно получиться довольно густым. Приправьте его свежемолотым черным перцем и тертым пармезаном по вкусу.



Итальянский тыквенный суп с маскарпоне Тыквенные супы – так же, как сама тыква того или иного сорта, – есть в кухне большинства народов на Земле. Но каждый народ привык приправлять их по-своему. Этот рецепт мы записывали под диктовку прекрасной владелицы маленького кафе в городке Сан-Ремо (того самого, где проводится знаменитый песенный фестиваль). Благородная донна совсем не говорила по-английски, а мы весьма слабо – по-итальянски. Потому рецепт испещрен рисунками. Особенно славно получилось у нас нарисовать вино...

1,2 л овощного бульона (см. стр. 22)
700 г тыквы
1 большая белая луковица
2 зубчика чеснока
200 г сыра маскарпоне
5 ст. л. сливочного масла
1 веточка тимьяна
1/3 стакана мадеры
соль, свежемолотый белый перец
очищенные сырые тыквенные семечки для подачи

6–8 порций
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 25 мин.

1. Заранее приготовьте семечки для подачи. Влейте в сотейник 1/2 стакана воды, добавьте 1 ст. л. соли, 1 ч. л. сливочного масла и немного перца. Доведите до кипения, готовьте 5 мин. Выложите семечки на противень, сбрызните их получившейся смесью, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10 мин., пару раз перемешайте.
2. Тыкву очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте крупными кусками, выложите на противень. Растопите половину сливочного масла, смажьте им куски тыквы, поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до мягкости, примерно 30 мин.
3. Лук и чеснок очень мелко нарежьте. Оставшееся масло растопите в кастрюле с толстым дном, положите лук и чеснок, готовьте на среднем огне, помешивая, до мягкости, 5 мин. Влейте вино и выпарьте, помешивая.
4. Добавьте запеченную тыкву, тимьян и бульон, доведите до кипения, варите без крышки на среднем огне 20 мин. Затем взбейте суп блендером в пюре, добавьте соль (помните, что у вас соленые семечки для подачи!), перец и маскарпоне, еще раз взбейте. Подавайте немедленно, посыпав семечками.

Совет гастронома
Еще этот суп хорошо приправлять при подаче темно-темно-зеленым тыквенным маслом, особенно австрийским. Если у вас не нашлось маскарпоне, купите самую жирную сметану, которую только сможете найти, не меньше 40% жирности (искать лучше всего на рынке). В крайнем случае возьмите густые жирные сливки. Никто и не обещал, что это будет диетический суп.



Астурийская фабада Эту густую фасолевую похлебку в Астурии, на севере Испании, готовят чуть ли не с тех пор, когда эта провинция была самостоятельным Астурийским королевством. Главный компонент фабады – judiones или fabes la granja – отборная белая астурийская фасоль, мясистая и очень вкусная. Выращивают ее только в Астурии – если придется там побывать, обязательно привезите упаковку на пробу. В наших условиях лучше всего подойдет фасоль лима (баттер) – и чем она будет крупнее, тем лучше. Подавать фабаду хорошо с толстыми ломтями деревенского хлеба с хрустящей корочкой и охлажденным сухим астурийским сидром.

Начинайте готовить за 11 ч до подачи

400 г сухой белой фасоли лима (баттер)
1 маленькая копченая свиная рулька с кожей
400 г жирной копченой или соленой свиной грудинки одним куском
200 г кровяной колбасы
200 г колбасы чоризо для готовки
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
щепотка нитей шафрана
1/2 ч. л. черного перца горошком
соль, свежемолотый черный перец

8–10 порций
Подготовка: 8 ч 20 мин.
Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Фасоль залейте большим количеством холодной воды и оставьте на 8 ч.
2. Грудинку и рульку положите в большую кастрюлю, залейте большим количеством холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, выньте, обдайте кипятком, чтобы очистить от пены. Воду от варки слейте.
3. Фасоль откиньте на дуршлаг, положите в большую кастрюлю, добавьте рульку и грудинку, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите на среднем огне до кипения, снимите пену. Уменьшите огонь до минимума, добавьте лавровый лист, шафран и перец горошком и варите, частично закрыв крышкой, 2 ч. Не перемешивайте, чтобы фасоль не развалилась раньше времени. Не солите!
4. Снимите кастрюлю с огня, аккуратно достаньте грудинку и рульку. Срежьте мясо с костей, кожу с рульки при желании удалите. Нарежьте мясо небольшими кусками. Срежьте жир, часть измельчите (чтобы получилось примерно 3 ст. л.).
5. Кровяную колбасу и чоризо нарежьте толстыми кружками. Чеснок порубите не очень мелко. В сковороде растопите срезанный жир, обжарьте чеснок на небольшом огне до светло-золотистого цвета, 1–2 мин. Шумовкой переложите чеснок в кастрюлю с фасолью. В ту же сковороду положите колбасу, обжарьте с обеих сторон до румяной корочки, по 2 мин. с каждой стороны.
6. Верните кастрюлю с фасолью на средний огонь, положите все мясо и колбасу, доведите до кипения. Посолите, поперчите, варите 3–5 мин. Подавайте фабаду очень горячей.

Совет гастронома
Кожу с вареной рульки можно срезать вместе с небольшим слоем жира, нарезать средними кусочками, пожарить на сковороде до хруста и подавать вместе с супом или отдельно – к пиву.



Армянский спас У нас в России почему-то существует примерно такая картина мира: весь Кавказ «наутро после» (свадьбы, дня рождения любимой жены, Нового года, старого Нового года или просто теплой встречи друзей) непременно ест хаш, чтобы излечиться. Но хаш совсем не одинок в деле превращения человека обратно в человека! Достойную компанию ему – или конкуренцию – может составить этот чудесный суп на основе мацони и пшеничной крупы. Едят его, конечно, не только чтобы снять похмельный синдром. Спасом кормят детей, его подают в конце обильной трапезы, чтобы – заранее! – смягчить последствия.

500 г мацуна (мацони)
3–4 ст. л. жирной сметаны
1/2 стакана пшеничной крупы дзавар (см. совет)
1 яйцо
3 ст. л. муки
соль
по маленькому пучку кинзы и мяты для подачи

Для заправки, по желанию:
2 средние луковицы
3 ст. л. топленого масла

4 порции
Подготовка: 35 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Пшеничную крупу промойте в холодной воде, откиньте на сито. Положите дзавар в кастрюлю, залейте большим количеством холодной воды, доведите до кипения, варите до мягкости, 20–25 мин. Откиньте на сито, дайте стечь жидкости.
2. Взбейте яйцо с просеянной мукой. Мацони взбейте со сметаной в кастрюле с толстым дном, добавьте яичную смесь и взбейте до однородности. Добавьте крупу и перемешайте.
3. Разведите получившуюся массу 2–2,5 стаканами холодной воды (количество воды зависит от густоты мацони), вливая ее постепенно. В результате масса в кастрюле не должна быть ни густой, ни слишком жидкой.
4. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь (если плита газовая, то и на рассекатель) и доведите до кипения, часто помешивая венчиком. Как только смесь начнет прогреваться, мешайте ее непрерывно, чтобы она не свернулась. Когда суп закипит, уменьшите огонь до минимального и варите 15–20 мин., время от времени помешивая.
5. Пока варится суп, по желанию приготовьте заправку: нарежьте очень мелко лук, в сковороде разогрейте масло, положите лук, обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета, 15 мин.
6. Листья кинзы и мяты мелко порубите. Разлейте горячий спас по тарелкам, приправьте жареным луком с маслом, посыпьте зеленью, подавайте немедленно.

Совет гастронома
Дзавар – это крупа, полученная из сначала недолго отваренных, а затем высушенных и очищенных от оболочки зерен пшеницы. Теоретически ее можно приготовить дома из цельной пшеницы, которая продается в магазинах здорового питания. Но легче купить готовую на колхозных рынках у продавцов, торгующих продуктами из Армении, или заказать через Интернет на соответствующих сайтах. Более или менее адекватная замена дзавару – это дробленая пшеница булгур.



Бозбаш

Крепкий бульон, баранина, овощи, фрукты... Вот что прикажете делать? Напишем, что это азербайджанский суп – обидятся армяне. Напишем, что армянский – азербайджанцы не простят. А ведь есть еще грузины со своим бозбаши! На самом деле это блюдо в самых разных вариациях существует во многих кухнях, включая турецкую и среднеазиатскую. В нашем рецепте есть черты нескольких из них.

Начинайте готовить за 15 ч до подачи

500 г не слишком жирной бескостной бараньей грудинки
500 г бараньих ребрышек
1 стакан гороха нут
1 крупная луковица
1 средняя картофелина
горсть каштанов
1 средняя айва
2 небольших кислых яблока
5–7 плодов урюка или кисло-сладкой кураги
по несколько веточек кинзы, петрушки и фиолетового базилика
2 ст. л. топленого масла
по 1 ч. л. сушеных помидоров и черного перца горошком
соль
лимонный или гранатовый сок

8–10 порций
Подготовка: 13 ч 30 мин.
Приготовление: 40 мин.

1. Нут замочите в большом количестве холодной воды на 12 ч. Затем откиньте на дуршлаг, промойте, залейте свежей холодной водой, доведите до кипения и варите на слабом огне почти до готовности, 1 ч 15 мин. Откиньте на дуршлаг (отвар не понадобится).
2. Грудинку и ребрышки положите в большую кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, дайте постоять 20–30 мин., затем доведите до кипения на небольшом огне, снимите пену и варите, абсолютно не давая бурлить, 1,5 ч. Ребрышки выньте через 1 ч.
3. На каштанах сделайте крестообразные надсечки, залейте холодной водой, доведите до кипения, варите 15 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и очистите. Лук и картофель нарежьте небольшими дольками.
4. Выньте оставшееся мясо из бульона, удалите весь жир и соединительную ткань с грудинки (они не понадобятся). Мясо на косточках разрежьте на порционные куски по 1–2 ребрышка. Бульон процедите (при желании охладите и снимите жир – его можно использовать вместо топленого масла). Разогрейте в большой сковороде масло, положите лук, жарьте 5 мин. на среднем огне. Добавьте все мясо, жарьте до румяной корочки, помешивая, 7–10 мин.
5. Растолките в ступке перец горошком с сушеными помидорами и парой щепоток соли. Айву и яблоки нарежьте небольшими дольками (по желанию очистив от кожуры), сбрызните лимонным соком. Верните бульон на средний огонь, положите нут, доведите до кипения. Добавьте каштаны, урюк, картофель и айву, снова доведите до кипения, варите на небольшом огне 10 мин.
6. Положите в кастрюлю мясо вместе с луком, варите еще 20 мин. За 10 мин. до готовности добавьте яблоки и смесь специй. Мелко нарежьте зелень. Снимите готовый бозбаш с огня, положите зелень, приправьте еще солью, если нужно, и влейте немного лимонного или гранатового сока по вкусу. Закройте крышкой и дайте постоять 10 мин. Подавайте горячим, лучше в подогретых тарелках.

Совет гастронома
Вы можете заправить бозбаш смесью толченного в ступке чеснока с зеленью и небольшим количеством соли. Кроме сушеных помидоров и черного перца, вы можете приправить бозбаш другими специями по вкусу: острым перцем чили (в том числе и свежим), молотой паприкой, зирой, кориандром, сумахом или барбарисом.



Сенегальский суп из курицы с яблоками и сельдереем

Когда «Гастрономъ» устраивал вместе с дружественным ему гастрономическим пабом «Простые вещи» совместное двухнедельное меню под названием «Париж – Дакар», этот суп был настоящим хитом. А ведь посетители его еще холодным не пробовали!

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26)
500 г куриного филе
по 3 веточки тимьяна и орегано
1 ст. л. перца горошком
2 небольшие луковицы
3 стебля сельдерея
2 зеленых яблока
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. порошка карри
100 мл сливок жирностью 22%
соль, свежемолотый белый перец

6–8 порций
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Куриное филе целиком залейте кипящим бульоном, положите тимьян с орегано, варите на среднем огне 10 мин. Снимите кастрюлю с огня, остудите филе в бульоне. 30 мин.
2. Лук нарежьте крупными кубиками, обжарьте в оливковом масле на сковороде до золотистого цвета, 10 мин., добавьте карри, уменьшите огонь, готовьте еще 2 мин. Готовое куриное филе нарежьте средними кубиками, добавьте в сковороду с луком, перемешайте, снимите с огня.
3. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте крупными кубиками; черешки сельдерея порежьте не очень тонкими дольками; разогрейте в сотейнике сливочное масло, добавьте яблоки и сельдерей, обжаривайте на сильном огне 2–3 мин.
4. Бульон процедите, доведите до кипения, добавьте курицу с луком и яблоки с сельдереем, еще раз доведите до кипения, варите на маленьком огне, 5 мин. Добавьте сливки, соль, перец, прогрейте (но не кипятите) и подавайте немедленно.

2 3



Совет гастронома
Сенегальский суп можно подавать холодным. В этом случае снимите жир с холодного бульона; замените сливочное масло оливковым и готовьте так же, только не добавляйте на последнем этапе сливки – их можно влить (тоже предварительно охладив) уже в тарелку. Или в прозрачную чашку.



Бессара, марокканский бобовый суп

Словом «бессара» в Марокко обозначают и этот наваристый суп на курином бульоне, и густой крем, который делается по такому же рецепту, только с меньшим количеством жидкости. Крем обычно подают как закуску, со специями и плоскими лепешками. Но никто не мешает подать с такими же лепешками и суп!

1,5 л несоленого куриного бульона (см. стр. 26)
250 г очищенных колотых бобов
4 зубчика чеснока
2 ч. л. семян зиры
1 ч. л. молотой сладкой паприки
кайенский перец
крупная морская соль
2 лимона и оливковое масло «экстра вирджин» для подачи

4–6 порций
Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 1,5 ч

1. Залейте бобы чуть теплым бульоном, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и варите под крышкой до мягкости, примерно 1,5 ч.
2. Зиру насыпьте на сухую разогретую сковородку, обжаривайте на среднем огне, потряхивая, 2–3 мин. Затем всыпьте в ступку, добавьте паприку, кайенский перец и соль, растолките как можно мельче.
3. Прямо в кастрюле растолките бобы в пюре при помощи пресса для картофеля или блендера. Добавьте смесь специй, перемешайте и готовьте еще 3–4 мин.
4. Подавайте суп очень горячим, сбрызнув в тарелках оливковым маслом. Отдельно подайте разрезанный на четвертинки лимон, сок из которого каждый может выжать себе в тарелку.

Совет гастронома

Если вы не смогли найти такие бобы (они продаются в магазинах здорового питания и азиатских отделах супермаркетов), замените их сухой фасолью лима (она же фасоль баттер) – ее нужно предварительно замочить на 10 ч. Если вы решили сделать крем на закуску, уменьшите количество жидкости в 2–2,5 раза и подавайте крем в мисочках, не смешивая со специями, а посыпав его свежемолотой зирой, паприкой, острым красным перцем, а также лимонным соком и оливковым маслом, как суп.



Фо га, вьетнамский суп с курицей Фо, или пхо во Вьетнаме – это мясо и наваристый мясной бульон, которым заливают рисовую лапшу. Фо делают из разных видов мяса и субпродуктов, чаще всего из говядины и курицы. Подают эти супы обычно с зеленым луком, кинзой, острым перцем, ломтиками лимона или лайма, тайским базиликом и ростками фасоли – все эти добавки можно выложить на отдельную тарелку, чтобы за столом каждый мог приправить суп по вкусу. Знатоки вьетнамской кухни оценят отдельно поданную мисочку с тонко нарезанной белой частью зеленого лука, сбрызнутой уксусом.

Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи

Для бульона:
1 кг мозговых костей (свиных и говяжьих)
2 куриных каркаса
1 крупная морковка
1 большая луковица
3 см свежего корня имбиря
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. рыбного соуса
2 звездочки бадьяна
10 бутонов гвоздики
1 палочка корицы
щепотка шафрана
1 ч. л. черного перца горошком
2 ч. л. крупной морской соли

Для наполнения:
4 небольших куриных филе
300 г широкой рисовой лапши
1 средняя красная луковица
1 лайм
1 маленький красный перец чили
4 пера зеленого лука
соль, свежемолотый черный перец
листья кинзы для подачи

4–6 порций
Подготовка: 3 ч 15 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Для бульона имбирь, лук и морковь нарежьте крупными кусками. В большой сковороде разогрейте растительное масло. Обжарьте в нем говяжьи и куриные кости, имбирь, лук и морковь на среднем огне до золотистого цвета, 5–7 мин.
2. Переложите кости с овощами в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, посолите, снимите пену, уменьшите огонь до минимума. Добавьте перец, бадьян, гвоздику и палочку корицы, варите 3 ч.
3. Куриное филе смажьте растительным маслом, посолите, поперчите и запеките в разогретой до 180 °С духовке, 7–10 мин. Выньте филе из духовки, накройте фольгой и дайте постоять 10 мин.
4. Рисовую лапшу приготовьте согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, обсушите. Чили нарежьте колечками, красный лук – тонкими перьями, зеленый лук (без белой части, она здесь не понадобится) – кусочками длиной 4–5 см.
5. Готовый бульон процедите, добавьте рыбный соус и шафран, снова доведите до кипения. Куриное филе нарежьте ломтиками. В подогретые тарелки выложите лапшу, красный лук и ломтики филе, залейте кипящим бульоном, положите ломтик лайма, колечки чили, зеленый лук и листья кинзы. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Помимо зелени можете подать к супу в отдельных мисочках нам пла, китайский соус хойсин, черный рисовый уксус и любой острый соус чили (но предпочтительнее всего тайский шрирача (sriracha).



Гаенг прик, острый тайский бульон Этот суп – отличное начало для любого тайского обеда. В принципе, в летнюю жару весь обед может состоять из гаенг прика и миски ароматного тайского риса жасмин. Традиционно он очень острый – именно поэтому его так хорошо есть в жаркое время года – но вы, конечно, можете уменьшить количество чили по своему вкусу. Только не готовьте совсем без чили – тогда этот суп потеряет весь свой шарм.

1,5 л бульона из курицы со свининой (см. стр. 26 и совет)
2 луковицы шалота
3 небольших свежих красных тайских чили
3 см свежего корня калгана или имбиря
2 стебля лимонного сорго
4 зубчика чеснока
3–5 листьев кафрского лайма или цедра 2 лаймов
3 ст. л. тамариндовой пасты или сок 2 лаймов
2 стебля зеленого лука
4–5 веточек кинзы
2 ст. л. нам пла, тайского рыбного соуса
молотый кайенский перец
свежемолотый белый перец

6 порций
Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Чили мелко нарежьте (сохраните семена, если вы хотите сделать действительно острый суп). С лимонного сорго снимите верхние подсохшие листья, удалите верхушку, оставив примерно 6 см, очень мелко нарежьте эту часть. Измельчите шалот, калган (имбирь). Листья кафрского лайма нарежьте тонкими полосками.
2. Разведите тамариндовую пасту в 1/2 стакана теплой воды. Мелко нарежьте зеленый лук, у кинзы отделите стебли (сохраните их), листья измельчите.
3. Положите в кастрюлю шалот, чили, чеснок, калган (имбирь), лимонное сорго и листья лайма (цедру). Залейте холодным бульоном, на среднем огне доведите до кипения, убавьте огонь до минимального и готовьте 10 мин.
4. Добавьте в бульон стебли кинзы и белую часть зеленого лука, тамариндовую воду или сок лаймов, рыбный соус и кайенский перец по вкусу. Готовьте 2–3 мин. При желании процедите суп в миски или влейте как есть. Посыпьте листьями кинзы и подавайте немедленно, по желанию – с мисочкой горячего тайского риса.

Совет гастронома

Все ингредиенты, перечисленные в этом рецепте, у нас можно купить. Чаще всего они продаются в восточных отделах больших супермаркетов, частично в лавках индийских специй. Единственная проблема – свежие листья кафрского лайма, их найти непросто. Зато продаются сушеные – вы можете заранее, примерно за 1 ч, положить их в куриный бульон целыми.



Японский суп с лапшой удон

Вопреки распространенному в России и Америке мнению японцы в основном питаются вовсе не суши и сашими. Они едят лапшу. Иногда три раза в день. Поэтому рецептов лапши у них очень много, в том числе и супов с лапшой. Один из самых популярных видов лапши – рамен, но у нас в стране с быстрорастворимым вариантом рамена связано слишком много негативных эмоций. Поэтому мы хотим вам предложить другую любимую японцами пшеничную лапшу – удон.

Для бульона:

1,5 л минеральной воды без газа
60 г кезури-буши (см. совет)
по 1,5 ст. л. мирина и соевого соуса
соль

Для наполнения:

600 г сухой лапши удон
6 яиц
3 см свежего корня имбиря
4 пера зеленого лука
3 ст. л. кукурузного крахмала
ростки кресс-салата и/или горчицы для подачи

6 порций
Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 7–10 мин.

1. Для бульона влейте воду в сотейник, добавьте все остальные ингредиенты, на небольшом огне доведите до кипения, снимите с огня, дайте постоять 1–2 мин., затем процедите.
2. Отлейте примерно 1/2 стакана бульона, остудите. Оставшийся бульон верните в сотейник, доведите до кипения. В мисочке смешайте остывшие полстакана бульона с крахмалом, влейте в сотейник, постоянно помешивая, варите на слабом огне до легкого загустения, 4–5 мин.
3. Имбирь очень мелко порубите или натрите на терке. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками. Ростки кресса и/или горчицы разделите на отдельные побеги. Слегка взбейте яйца, добавьте зелень. Увеличьте огонь под сотейником, тонкой струйкой, постоянно мешая палочками, влейте яичную смесь в кипящий суп.
4. В большой кастрюле вскипятите 3 л воды с небольшим количеством соли, положите удон, на сильном огне доведите до кипения и варите согласно инструкции на упаковке. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг, тщательно промойте большим количеством горячей воды, быстро обсушите.
5. Разложите лапшу по мисочкам, выложите в каждую мисочку немного имбиря, залейте кипящим супом и подавайте немедленно.

Совет гастронома

Кезури-буши – это сушеные хлопья тунца, они (как и мирин) продаются в готовом виде в супермаркетах, торгующих японскими продуктами. Если у вас нет возможности купить его, варите суп на 1,5 л некрепкого рыбного бульона, добавив в него соль, мирин и соевый соус по рецепту.



Ливанский зеленый суп с рисом

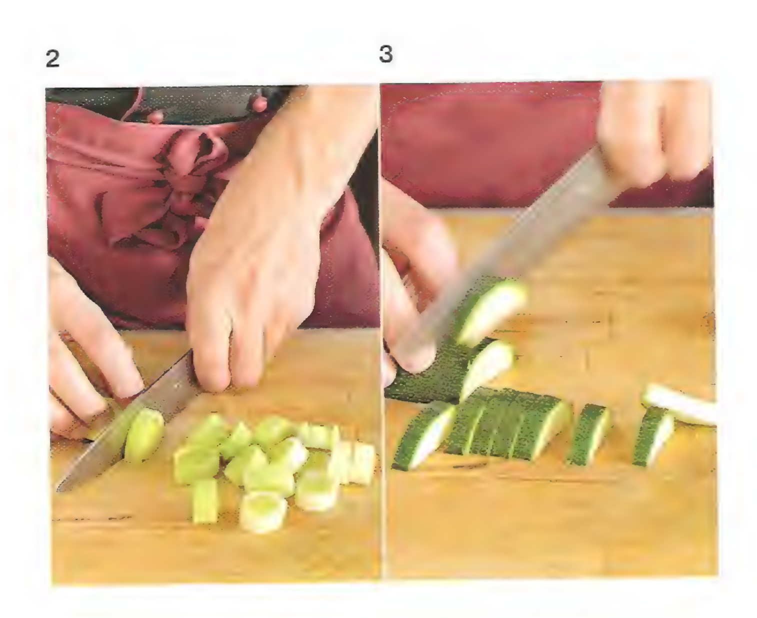
Такой суп в Ливане подают весной, когда на прилавках и в огородах появляются первые ранние овощи. Иногда его делают совсем простым (и едят просто так, даже без риса – если за ним последует что-то более существенное). А иной раз готовят более праздничный вариант: с артишоками, бобами и горошком...

1 л куриного или овощного бульона (см. стр. 26 и 22)
100 г риса басмати
2 стебля молодого лука-порея
1 молодой цукини среднего размера
7–9 черешков молодого сельдерея с листочками
2–3 зубчика чеснока
сок половины лимона
1 ст. л. сушеной мяты
соль, сахар

4 порции
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Положите рис в сотейник, залейте большим количеством кипящей воды, посолите. Доведите до кипения, варите на среднем огне 15 мин., откиньте на сито.
2. Сельдерей нарежьте дольками толщиной около 1 см (зеленые листья отложите). Порей (всю белую часть и 3–4 см зеленой) нарежьте толстыми колечками, промойте от песка, положите в кастрюлю, добавьте сельдерей, залейте холодным бульоном. На среднем огне доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте под крышкой 30 мин.
3. Цукини разрежьте пополам, нарежьте ломтиками толщиной примерно 0,7 см. Измельчите чеснок и отложенную зелень сельдерея. Добавьте рис, цукини, чеснок и сельдерей в суп. Влейте лимонный сок, посолите, добавьте сахар по вкусу (примерно 1 ч. л. или больше), готовьте 5 мин.
4. Всыпьте мяту и готовьте под крышкой еще 5 мин. Подавайте немедленно, разлив в подогретые тарелки.

2 3



Совет гастронома
Вы можете сделать это блюдо более сытным за счет количества риса – его можно удвоить. Сварите басмати до готовности, 18–20 мин. Разложите готовый рис по тарелкам (или пусть каждый сам положит себе столько, сколько хочет) – и залейте горячим супом.



11. Легендарные

Есть на свете супы, за одним названием которых тянется незримый шлейф каких-то историй, тайн и секретов, перешептывание поваров, пересуды хозяек... И десятки, сотни рецептов! Мимо них не может пройти любой уважающий себя гастроном. В этой главе мы постарались подобрать для вас такие варианты рецептов, которые, с одной стороны, давали бы о легендарном супе четкое представление – а с другой, были бы не слишком банальны.



«Паппа аль помодоро», томатный суп с хлебом

Когда у тосканских хозяек наступает сезон помидоров, а со вчерашнего дня остается хлеб второй свежести (а у тосканских хозяек он вечно остается, потому что они всегда покупают много хлеба), они тут же делают этот суп, густой и ароматный. А нам даже не нужно ждать сезона помидоров – у нас все равно такие никогда не уродятся, и мы с удовольствием используем итальянские же, но консервированные. И чем мы вообще хуже итальянских хозяек?

300 г черствого сдобного хлеба
800 г рубленых помидоров в собственном соку
2 стакана бульона (мясного или овощного)
1 средняя луковица
3 зубчика чеснока
средний пучок базилика
50 г выдержанного пекорино
горсть хороших маслин
щепотка паприки
1/2 ч. л. сушеного базилика
соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло «экстра вирджин»

4 порции
Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Для заправки очень мелко нарежьте маслины. Листья базилика и 1 зубчик чеснока растолките в ступке в пасту. Смешайте эту пасту с маслинами.
2. Нарежьте хлеб крупными кубиками, положите в миску, залейте бульоном. Лук и оставшиеся 2 зубчика чеснока измельчите, обжарьте в кастрюле с толстым дном в 3 ст. л. масла на среднем огне, 5 мин.
3. Добавьте в кастрюлю помидоры вместе с соком и сушеный базилик, готовьте 5 мин. Добавьте хлеб с бульоном, уменьшите огонь, готовьте, помешивая, 8–10 мин.
4. Приправьте суп 2–3 ст. л. масла, солью, паприкой и свежемолотым перцем, готовьте еще 5 мин. Разлейте по тарелкам (суп должен быть густым), положите по ложке заправки, полейте оливковым маслом, посыпьте тертым пекорино. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Если у вас дома нет никакого бульона, не расстраивайтесь, «паппа аль помодоро» прекрасно получится и на воде. Просто перед тем, как готовить, вскипятите столько воды, сколько бульона требуется по рецепту, с 2 раздавленными зубчиками чеснока, небольшим количеством сушеных пряных трав, 1 лавровым листом и парой чайных ложек разных видов перца горошком. Готовьте 5 мин., процедите и дальше просто следуйте рецепту.



Буйабес Это великий суп, что уж говорить. Сколько по берегам Средиземного моря супов с морепродуктами и рыбой, помидорами и шафраном – но bouillabaisse прославился больше всех. Его истоки теряются в глубинах истории. В Марселе – городе, считающемся родиной современной версии, буйабес редко варят на компанию меньше чем из десяти человек. Чем больше рыбаков соберется, тем больше разной рыбы в него положат и тем вкуснее и наваристее он будет...

1 хвост морского черта
1 средняя дорада
1 небольшая пикша
8 крупных сырых креветок
10–12 мидий или других ракушек
1 л белого сухого вина
2 средние луковицы
1 средняя морковка
1 средний стебель лука-порея
половина корня сельдерея
5–6 черешков сельдерея
4 средних помидора
2 кочанчика фенхеля
щепотка семян фенхеля
3 лавровых листа
3 бутона гвоздики
2 ст. л. перно
сок половины лимона
оливковое масло «экстра вирджин»

Для гренков:
1 средний багет
2 зубчика чеснока
сливочное масло

Для соуса руй:
1 небольшой зубчик чеснока
4 горошины черного перца
1 желток
1 ч. л. дижонской горчицы
300 мл оливкового масла
сок и цедра половины лимона
1 ст. л. белого сухого вина
несколько нитей шафрана
кайенский перец
соль

10 порций
Подготовка: 1 ч 15 мин.
(без размораживания)
Приготовление: 20 мин.

1. Очистите и крупно порежьте лук, морковь, зеленую часть порея, оба вида сельдерея и половину одной головки фенхеля. Влейте в кастрюлю 2,5 л воды, доведите до кипения, положите овощи, варите на среднем огне 30 мин. Добавьте вино и гвоздику.
2. Помидоры разрежьте пополам, добавьте в кипящий бульон вместе с черным перцем горошком, раздавленным плоской стороной ножа, семенами фенхеля и лавровым листом. После того, как закипит, продолжайте варить на среднем огне 5–7 мин.
3. Если рыба и морепродукты замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. У морского черта удалите хребет и хвост (оставьте их для бульона), очистите филе от пленок, придерживая бумажным полотенцем. Пикшу и дораду разделайте на филе. Креветки очистите. Из рыбьих голов удалите жабры и глаза. Опустите в бульон рыбьи и креветочные головы, кости и панцири. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите 30 мин., неплотно прикрыв крышкой. Образующуюся на бульоне пену регулярно снимайте шумовкой. Процедите через очень мелкое сито в чистую кастрюлю (содержимое бульона не понадобится). Бульон посолите, добавьте шафран, сохраняйте теплым.
4. Оставшиеся полторы головки фенхеля очистите от поврежденных внешних листьев, тонко нарежьте. Белую часть лука-порея нарежьте тонкими кружками. Промойте овощи от песка, обсушите. В большую кастрюлю с толстым дном влейте 3 ст. л. оливкового масла, всыпьте фенхель, обжаривайте на небольшом огне, помешивая, 3 мин. Добавьте порей, готовьте 1 мин. Влейте теплый бульон, доведите до кипения, варите 15 мин., не давая бурно кипеть.
5. Все подготовленное рыбное филе нарежьте кусками со стороной 3 см. Добавьте в кипящий бульон перно и лимонный сок, рыбу и креветки, готовьте 3 мин. Снимите с огня, закройте крышкой.
6. Для гренков багет нарежьте кусками толщиной примерно 0,5 см; смажьте с одной стороны сливочным маслом. Запекайте при 180 °С до золотистого цвета, 10–12 мин. Слегка остудите и натрите гренки с одной стороны разрезанным пополам зубчиком чеснока.
7. Для соуса шафран замочите в вине. В большой миске взбейте венчиком желток с горчицей. Очень тонкой струйкой постепенно влейте масло, не прекращая взбивать. Добавьте в получившуюся эмульсию растертый в ступке чеснок с солью и черным перцем, кайенский перец, вино с шафраном, цедру и лимонный сок.
8. Перед подачей подогрейте глубокие тарелки или миски. Шумовкой разложите порциями по тарелкам рыбу с морепродуктами и немедленно подайте. Уже на столе влейте поверх рыбы и морепродуктов горячий бульон. Отдельно подайте гренки с соусом руй.



Гуляш За последние несколько десятилетий самый, наверное, знаменитый венгерский суп страшно дискредитировали, подавая его в ресторанах по всему миру в очень разном, часто довольно неприглядном виде. Частая ошибка заключается в том, что из гуляша делают какой-то бефстроганов, только с паприкой. Но это именно густой суп! Великолепный, пряный, с нежнейшим мясом и овощами!

Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи

мякоть 2 говяжьих рулек, примерно по 1 кг
3 большие луковицы
5 крупных картофелин
1 маленький корень сельдерея
2 крупные морковки
3 средних сладких красных перца
2 крупных очень спелых помидора
4 зубчика чеснока
3 ст. л. топленого свиного сала
2 ст. л. с горкой венгерской молотой паприки
2 лавровых листа
6–8 горошин душистого перца
молотый острый перец чили
соль, свежемолотый черный перец

6–8 порций
Подготовка: 2 ч 20 мин.
Приготовление: 40 мин.

1. Мясо порежьте крупными кусками. Лук нарежьте довольно мелко. Растопите сало в большой кастрюле с толстым дном, положите лук, обжаривайте на небольшом огне до золотистого цвета, 10 мин. Снимите с огня, всыпьте паприку, перемешайте, на лук выложите мясо. Верните кастрюлю на небольшой огонь. Мясо должно скорее тушиться в собственном соку, чем жариться.
2. Готовьте мясо под крышкой на небольшом огне, время от времени аккуратно переворачивая куски, 2 ч. При необходимости подливайте понемногу теплую воду. Посолите, поперчите.
3. Сельдерей, картофель и морковь очистите и нарежьте крупными дольками. У перца удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Помидоры обдайте кипятком, затем холодной водой, снимите кожицу. Мякоть крупно нарежьте. Чеснок измельчите.
4. Когда мясо готово, влейте в кастрюлю 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, положите сельдерей, морковь, сладкий перец, душистый перец и лавровый лист, готовьте под крышкой 15 мин. Затем добавьте картофель, готовьте 10 мин. Положите помидоры вместе с выделившейся жидкостью и чеснок, готовьте еще 10 мин. К этому моменту все овощи должны быть мягкими. Снимите с огня, дайте гуляшу постоять 10 мин. и подавайте очень горячим.

Совет гастронома
Практически главная ваша задача – при приготовлении гуляша не позволить паприке сильно поджариться. Она от этого немедленно начинает горчить – и все ваши усилия и хорошие продукты оказываются безнадежно испорчены. Покупая молотую сладкую паприку, отдайте предпочтение венгерской, упакованной на производстве. Если вы покупаете ее вразвес у продавцов на колхозных рынках, в первую очередь обратите внимание на цвет – он должен быть очень интенсивным, от ярко-рыжего до кирпично-красного. Потом понюхайте ее и попробуйте. В аромате не должно быть запаха затхлости, а вкус, как и цвет, должен быть очень ярким, интенсивным.



Минестроне

Это, кажется, самый известный итальянский суп. Единственно верного рецепта не существует – в минестроне кладут и мясо, и птицу, и только овощи, и пасту... Все очень зависит от сезона и от того места, где именно он делается. Мы вам хотим предложить «богатый» вариант – такой минестроне хорошо есть осенью или просто холодными вечерами. Его одного будет вполне достаточно для целой семьи в качестве единственного блюда...

Начинайте готовить за 12 ч до подачи

2 крупные говяжьи мозговые косточки
150 г нежирного бекона или грудинки на коже, одним куском
большая горсть короткой пасты (ракушки, фузилли, ньокетти)
1 небольшая луковица
1 средний стебель лука-порея
1 средняя морковка
1 большой цукини
1 маленький корень сельдерея
1 стакан сухой красной или пестрой фасоли
700–800 г рубленых помидоров в собственном соку
2 зубчика чеснока
средний пучок шпината
средний пучок базилика
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
2 лавровых листа
1 бутон гвоздики
соль, свежемолотый черный перец
пармезан для подачи

6–8 порций
Подготовка: 11 ч
Приготовление: 40 мин.

1. Замочите фасоль в холодной воде на 10 ч. Затем промойте, залейте свежей холодной водой и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, варите без соли, не закрывая крышкой, 40 мин. Откиньте на дуршлаг.
2. Поместите мозговые косточки на противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку, чтобы они подрумянились, на 10–15 мин. Переложите в большую кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, на небольшом огне доведите до кипения, снимите пену. Добавьте гвоздику и неочищенные зубчики чеснока, варите на минимальном огне 2,5–3 ч, не давая бурно кипеть. Затем косточки аккуратно выньте и сохраните, бульон процедите.
3. Лук, морковь, цукини и сельдерей нарежьте средними кубиками. Порей (всю белую часть и 2–3 см зеленой) нарежьте тонкими полукольцами, промойте и обсушите. С бекона срежьте кожу, мякоть нарежьте короткими тонкими полосками. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, добавьте бекон, обжаривайте, помешивая, 3–4 мин. Затем положите все овощи и кусок кожи от бекона. Готовьте на среднем огне, помешивая, 20 мин. Не давайте овощам покоричневеть.
4. У базилика и шпината отрежьте стебли, очень мелко нарежьте. Листья крупно порубите. Добавьте к овощам помидоры вместе с соком, лавровым листом, стеблями шпината и базилика. Положите фасоль, влейте бульон, готовьте на минимальном огне под крышкой 30 мин.
5. Добавьте в суп пасту, листья шпината и базилика, соль и перец. Варите до готовности пасты, примерно 10 мин. Подавайте очень горячим, посыпав натертым пармезаном. Отдельно на поджаренных тостах подайте костный мозг из костей от бульона.

Совет гастронома
Минестроне можно подать, положив в тарелку вместе с пармезаном ложку готового песто из базилика.



Риболлита Этот суп из хлеба и овощей – национальная гордость Тосканы, одной из прекраснейших областей Италии. Само слово ribollita обозначает «еще раз вскипевший» – потому что если есть его на следующий день, он будет совершенно другим на вкус. Сначала, только что приготовленный, – это обычный суп с кусочками овощей. На следующий день хлеб впитывает весь бульон, и риболлита превращается в некоторое подобие пудинга.

Начинайте готовить за 14 ч до подачи

1 стакан белой мелкой фасоли канеллини
100 г панчетты (см. совет)
4 больших куска подсохшего деревенского хлеба
250 г савойской капусты
1 средний цукини
4 черешка сельдерея
1 маленькая морковка
2 больших помидора
2 крупные луковицы
5 зубчиков чеснока
средний пучок шпината
маленький пучок базилика
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин» плюс еще для подачи
морская соль, свежемолотый черный перец
сыр пекорино романо для подачи

6–8 порций
Подготовка: 13–13,5 ч
Приготовление: 25 мин.

1. Залейте фасоль большим количеством холодной воды на 12 ч. Затем откиньте на дуршлаг, промойте, положите в большую кастрюлю и залейте 2 л холодной воды. Доведите до кипения и варите до мягкости, снимая пену, 1–1,5 ч.
2. Лук, морковь и цукини нарежьте мелкими кубиками, сельдерей – тонкими дольками. Чеснок измельчите. Капусту тонко нашинкуйте. У шпината и базилика удалите стебли. Базилик порубите.
3. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Разрежьте помидоры на четвертинки, удалите семена вместе с жидкостью, мякоть порубите.
4. Хлеб нарежьте крупными кубиками. Панчетту мелко порубите. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Положите лук, морковь, сельдерей и панчетту, готовьте на среднем огне, помешивая, 5 мин. Добавьте цукини и чеснок, готовьте еще 5 мин. Положите помидоры и капусту. Приправьте солью и перцем, готовьте 5 мин.
5. Положите фасоль к овощам, влейте отвар и, если нужно, добавьте воды (всего жидкости должно быть примерно 8 стаканов). Доведите до кипения, положите шпинат и базилик, варите 15 мин. Добавьте хлеб, готовьте еще 5–7 мин. Подавайте немедленно, полив суп в тарелках оливковым маслом и посыпав стружками пекорино.

Совет гастронома
Панчетта – это жир с небольшим количеством мяса со свиного брюшка, с пряностями. Его можно заменить хорошей грудинкой без косточек. Пекорино можно резать стружками специальным ножом для сыра в виде лопатки с отверстием-лезвием посередине или ножом для чистки овощей.



Вишисуаз с курицей и луковым маслом История этого супа – как и многих знаменитых блюд – несколько запутанна. Вроде бы на авторство рецепта претендовал повар Луи Диа, написавший в своих мемуарах о том, как он в 1917 году в нью-йоркском отеле «Ритц» предложил гостям холодный суп из порея и картошки. Дескать, такой суп делала его бабушка, а они с братом придумали охлаждать его, вливая молоко. Но завистники утверждают, что Луи позаимствовал рецепт в кулинарном журнале для профессиналов, где его в 1869 году опубликовал повар Жюль Гуффе... Так или иначе, назвал суп именно Диа – в честь городка Виши, неподалеку от которого он жил. Мы предлагаем вам классический рецепт с небольшими инновациями.

600 мл нежирного куриного бульона (см. стр. 26)
400 мл молока
150 мл сливок жирностью больше 30%
5 крупных стеблей лука-порея (только белая часть)
1 белая луковица
3 средние картофелины
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль, свежемолотый белый перец, сладкая молотая паприка

Для подачи:
400 г куриного филе
1/2 стакана оливкового масла «экстра вирджин»
2 см зеленой части лука-порея
1/4 ч. л. лукового порошка
соль, свежемолотый белый перец

4–6 порций
Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 2 ч

1. Приготовьте луковое масло для подачи: мелко нарежьте зеленую часть лука-порея. Влейте масло в сотейник, добавьте порей, щепотку соли и луковый порошок. Готовьте на минимальном огне без крышки, до мягкости порея, часто помешивая и не давая порею подрумяниться, 15 мин. Затем остудите, взбейте блендером до однородности. Если масло начнет расслаиваться, при подаче взболтайте его или взбейте еще раз.
2. Куриное филе для подачи натрите перцем и солью, сварите на пару до готовности, 15–20 мин. Остудите и нарежьте небольшими ломтиками.
3. Для супа порей тонко нарежьте, промойте и обсушите. Картофель и репчатый лук нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле с толстым дном разогрейте сливочное масло с оливковым. Положите порей и лук, готовьте, помешивая, до мягкости, не давая луку подрумяниваться, 10–15 мин.
4. Добавьте в кастрюлю картофель, готовьте, помешивая, 5 мин. Влейте бульон. На среднем огне доведите до кипения, варите 10 мин. Влейте смешанные с молоком до однородности сливки, готовьте на небольшом огне 10 мин. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Остудите суп, перелейте в блендер, взбейте до однородности. Поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Подавайте в охлажденных тарелках, выложив в каждую по несколько ломтиков курицы, полив луковым маслом и присыпав паприкой.

Совет гастронома
Этот суп очень хорош и горячим тоже. Если же вы, наоборот, хотите «усугубить» эффект холодного супа да еще у вас есть машинка для приготовления мороженого, то на основе самого простого рецепта классического «сливочного» можно приготовить луковое мороженое. Просто не кладите в него сахар (только щепотку), зато положите соль и приготовленный на пару до мягкости и протертый через сито порей – зеленую и/или белую часть. Подавайте суп с ледяным мороженым.



Пряный гаспачо Рецептов этого холодного овощного супа на свете – уже давно за пределами Испании – огромное количество. Нам очень нравятся варианты, в которых кроме овощей присутствуют фрукты (например, тот, где в равных количествах сосуществуют помидоры и клубника). Очень хорош зеленый гаспачо – из зеленого перца, огурцов и листовых овощей. Но этот – пряный и солоноватый – полюбился особенно.

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

1,5 кг самых спелых помидоров бычье сердце
2 длинноплодных огурца
2 крупных сладких красных перца
3 зубчика чеснока
маленький пучок петрушки
маленький пучок базилика
4 филе анчоуса
2 больших куска ржано-пшеничного хлеба
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. вустерского соуса
1/2 стакана оливкового масла «экстра вирджин»
соус табаско
щепотка семян сельдерея
по 1 ч. л. душистого, белого и розового перца горошком
1 бутон гвоздики
крупная морская соль
минеральная слабогазированная вода
бальзамический уксус для подачи

6 порций
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 3 ч

1. У сладкого перца удалите сердцевину с плодоножкой. Огурцы очистите от кожуры. Отложите половину одного огурца, 1 помидор и половину 1 перца. На остальных помидорах сделайте крестообразный надрез, обдайте кипятком, а затем холодной водой, снимите кожицу. Произвольно порежьте сладкие перцы, огурцы и помидоры, положите в миску.
2. Положите гвоздику и перец горошком в сухую разогретую сковороду и прогрейте 2–3 мин., затем переложите в ступку, добавьте немного соли (помните, что анчоусы соленые), растолките как можно мельче.
3. Срежьте с хлеба корки, сбрызните мякиш красным винным уксусом, оставьте на 5 мин. Порубите анчоусы вместе в петрушкой и чесноком. Добавьте хлеб, анчоусы, чеснок, петрушку, вустерский соус, табаско по вкусу, семена сельдерея и смесь специй к овощам. Влейте немного минеральной воды и оставьте на 10 мин.
4. Измельчите получившуюся смесь блендером в пюре. Не выключая мотора, постепенно вливайте тонкой струйкой оливковое масло. Если хотите получить абсолютно гладкое пюре, протрите смесь через сито. Поставьте смесь в холодильник минимум на 3 ч.
5. Для заправки удалите из оставшегося помидора жидкость с семенами. Нарежьте перец, помидор и огурец мелкими кубиками. У базилика удалите стебли, листья порубите, смешайте с овощами
6. Разлейте в охлажденные тарелки холодный суп, в середину тарелки положите немного смеси овощей, сбрызните суп бальзамическим уксусом и подавайте немедленно.

Совет гастронома
Если захотите сделать гаспачо с клубникой, замените ею половину помидоров (по весу), а из ингредиентов уберите анчоусы и семена сельдерея. Гаспачо при этом приобретет удивительную свежесть – но сладким не сделается, даже если клубника довольно сладкая.



Маллигатони Этот густой пряный суп вовсе не является национальным достоянием Индии, как о нем часто пишут. Он был изобретен британскими поварами в условиях колониальной индийской жизни. Что, впрочем, не делает его менее вкусным и интересным. Произносится его название с ударением на предпоследний слог, причем звучит там нечто среднее между «о» и «а». Предлагаем вам самый аутентичный рецепт маллигатони из всех, которые знаем, – мы его привезли из Нью-Дели. Семья Эш, в которой нас кормили этим супом, – английская, проживает в Индии уже полтора века.

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

1 маленькая курица
1 большая луковица
1 средняя морковка
1 крупная картофелина
1 среднее зеленое яблоко
100 г рыжей чечевицы
сок половины лайма
1 стакан кокосового молока
1 ст. л. топленого масла
соль

Для пряной заправки:
2 см свежего корня имбиря
4 зубчика чеснока
1 палочка корицы
по 1 ч. л. семян кориандра, зиры и черного перца горошком
1/2 ч. л. семян фенхеля и шамбалы
5–6 листьев карри
1 ст. л. топленого масла

6 порций
Подготовка: 3,5–4,5 ч
Приготовление: 20 мин.

1. Из курицы и 2,5 л холодной воды сварите крепкий несоленый бульон (см. стр. 26) – это займет 3–4 ч. Курицу выньте из бульона, срежьте мясо с костей, нарежьте его небольшими кусочками. Для супа вам потребуется примерно 1/3 мяса. Бульон процедите – вам понадобится 5 стаканов.
2. Нарежьте лук, морковь и картофель небольшими кубиками. Разогрейте в кастрюле с толстым дном топленое масло, обжарьте лук и морковь на среднем огне, помешивая, 5 мин. Влейте бульон, добавьте картофель, доведите до кипения, варите на минимальном огне 20 мин.
3. Яблоко очистите от кожуры и сердцевины. Добавьте яблоко в кастрюлю с супом, всыпьте чечевицу. Доведите до кипения, готовьте 10 мин.
4. Тем временем для пряной заправки измельчите чеснок и имбирь. Положите разломанную палочку корицы, семена кориандра, зиры, фенхеля, шамбалы и черный перец в ступку, растолките как можно мельче (или смелите в кофемолке). Добавьте чеснок и имбирь, разотрите вместе со специями в пасту. Разогрейте в сковородке топленое масло, положите пасту из специй и листья карри, обжаривайте на небольшом огне, помешивая, 3–4 мин.
5. Выложите обжаренную пасту из специй в кастрюлю с супом. Перемешайте, готовьте 10 мин. Добавьте кусочки курицы, кокосовое молоко, сок лайма и соль по вкусу. Прогрейте почти до кипения (не кипятите!) и подавайте немедленно (листья карри можно удалить).

Совет гастронома
Если у вас не хватает специй для заправки, вы можете приготовить более простой европейский вариант маллигатони, смешав по 1 ч. л. готового порошка карри и смеси гарам масала или даже просто 2 ч. л. карри. Обжарьте порошок в топленом масле несколько секунд, а далее действуйте по рецепту.



Луковый суп

Классический французский луковый суп – на крепком бульоне, насыщенный ароматом карамелизованного лука, – беспроигрышный вариант. Он нравится даже тем, кто с раннего детства не выносил и намека на лук в супе. А гренки с сыром делают его просто неотразимым. Мы хотим предложить вам рецепт, который требует больше времени, чем обычный, зато меньше вашего внимания – потому что карамелизуется лук не в кастрюле на плите, а в духовке. И вкус у него от этого получается совершенно фантастический.

1,5 л мясного бульона (см. стр. 24)
6 больших крепких луковиц
4 ст. л. сливочного масла
1/2 стакана сухого белого вина
5–6 веточек тимьяна
соль, свежемолотый черный перец

Для гренков:
1 маленький багет
250 г грюйера, пармезана, эмменталя или другого твердого сыра
оливковое масло «экстра вирджин»

6 порций
Подготовка: 2 ч 10 мин.
Приготовление: 40 мин.

1. Разрежьте луковицы поперек на 2 части, потом каждую половинку разрежьте вдоль пополам. Нарежьте лук тонкими перьями. Возьмите утятницу, гусятницу или кастрюлю с толстым дном и жаропрочными ручками, смажьте дно и стенки маслом. Положите лук, сверху выложите оставшееся масло, нарезав его маленькими кусочками. Закройте крышкой или двойным слоем фольги и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч.
2. Выньте утятницу/кастрюлю с луком из духовки, откройте и тщательно перемешайте лопаткой, соскребая со стенок приставшие кусочки лука. Верните лук в духовку, опять плотно закрыв, еще на 1 ч. В процессе запекания пару раз перемешайте.
3. Пока запекается лук, для гренков нарежьте хлеб толстыми кусками, сбрызните с обеих сторон оливковым маслом, положите на противень и поставьте в духовку на 10 мин., 1 раз перевернув. Выньте гренки и отложите до подачи.
4. Выньте посуду с луком из духовки и поставьте на небольшой огонь. Готовьте, помешивая, 15 мин. Следите, чтобы лук не подгорел. У вас не должно остаться жидкости, а на дне должна образоваться тонкая корочка – коричневая, но не подгоревшая. Влейте в лук 1/4 стакана воды, выпарьте, чтобы корочка образовалась еще раз. Повторите операцию с водой еще дважды, затем влейте вино и выпарьте. Лук к этому моменту должен приобрести темно-коричневый цвет.
5. Влейте в лук теплый бульон, посолите, поперчите, добавьте тимьян. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого, варите, частично прикрыв крышкой, 30 мин. Натрите сыр на мелкой терке. Когда суп будет готов, разлейте его по жаропрочным мискам или широким горшочкам. Положите на поверхность супа по 2–3 гренка, посыпьте сыром и поставьте под гриль, пока не расплавится сыр, на 4–6 мин. Подавайте, поставив на тарелку, иначе ваши едоки могут обжечься.

Совет гастронома
Если у вас нет столько времени на приготовление лука в духовке, вы можете готовить его на плите на небольшом огне – но тогда придется стоять рядом и часто помешивать, чтобы лук не подгорел. Он должен поджариться до темно-коричневого цвета. После того как вы зальете лук бульоном, варите его на минимальном огне под крышкой 1 ч, а не 30 мин.



Украинский борщ на наш манер

Есть у нас коллега и подруга Юля Тяжлова, она тоже занимается выпуском кулинарных книг. И очень любит готовить. Давеча задалась она вопросом: как сварить борщ, чтобы он пах свежей свеклой, как в детстве? Перерыла массу источников, расспросила всех знакомых поваров и домохозяек – и по каждому рецепту готовила. Все не то! И вот наконец в Красной Поляне, в ресторанчике «Трикони», ей рассказали этот рецепт. Оно! Оно!!! Мы, конечно, попросили поделиться – и сами были потрясены. Надеемся, вам такой борщ тоже будет внове – по крайней мере последний шаг, за счет которого и достигается тот самый непередаваемый свежий вкус.

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

400 г говяжьей грудинки
200 г соленого или копченого сала
2–3 луковицы
2 свеклы: крупная и средняя
2 средние картофелины
2 небольшие морковки
половина небольшого кочана капусты
4–5 зубчиков чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1,5 ст. л. яблочного уксуса
маленький пучок петрушки
2–3 лавровых листа
щепотка сахара
соль, свежемолотый черный перец

6–8 порций
Подготовка: 2 ч 20 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Грудинку положите в большую кастрюлю, полностью залейте холодной водой, дайте постоять 30 мин. Затем поставьте на небольшой огонь. Когда начнет закипать, снимите пену, уменьшите огонь, добавьте 1 ч. л. соли и лавровый лист, варите 1,5 ч.
2. Пока варится мясо, крупную свеклу заверните в двойной слой фольги и положите в разогретую до 180 °C духовку на 1,5 ч. Сало нарежьте мелкими кубиками. Морковь, картошку, сырую свеклу и лук очистите. Сохраните кожуру от свеклы. Лук нарежьте мелкими кубиками; морковь нарежьте очень тонкими полосками или натрите на крупной терке; сырую свеклу натрите на терке. Картошку нарежьте средними кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. Не смешивайте овощи.
3. Выньте грудинку из бульона, срежьте мясо с костей, нарежьте его средними кусочками. Бульон процедите, верните мясо в бульон (кости больше не понадобятся). Отлейте примерно 2/3 стакана бульона и отставьте.
4. Разогрейте большую сковороду на среднем огне, положите половину сала, готовьте, помешивая, 3 мин. Добавьте лук, обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета, 10 мин. Положите морковь, обжаривайте 5 мин.
5. В другой сковороде на маленьком огне так же обжарьте оставшееся сало, добавьте сырую свеклу, сахар и 1 ст. л. уксуса, обжаривайте, помешивая, 15 мин. Доведите процеженный бульон до кипения, добавьте картошку, варите на небольшом огне 5 мин., положите капусту, варите еще 5 мин. Добавьте томатную пасту, морковь с луком и свеклу с уксусом. Варите на маленьком огне под крышкой 10 мин.
6. Запеченную свеклу обдайте холодной водой, очистите, мякоть натрите на терке. Сохраненную сырую свекольную кожуру залейте отставленным бульоном с оставшимся уксусом, доведите до кипения, готовьте 1 мин., процедите. Чеснок и петрушку порубите вместе как можно мельче. Добавьте в кастрюлю с готовым борщом натертую свеклу, отвар от свекольной кожуры и зелень с чесноком, посолите, поперчите, закройте крышку, снимите с огня и дайте постоять 5–10 мин. Подавайте горячим со сметаной.

Совет гастронома
К такому борщу, конечно, можно испечь пампушки с чесноком... Но если у вас нет на это времени, просто нарежьте толстыми кусками черный хлеб, сбрызните маслом и обжарьте на сухой сковороде, в тостере или под грилем до хрустящей корочки. Чуть остудите и натрите каждый кусок разрезанным пополам зубчиком чеснока. Немного приправьте солью и подайте к горячему борщу.



Харчо из баранины с аджикой

Мы все уже, конечно, в курсе, что изначально харчо – это прекрасный грузинский суп из говяжьей грудинки. А харчо из баранины, дескать, – общесоветское заблуждение. Но знаете что? Нам так нравится это заблуждение! Впрочем, если вы борец за аутентичность, замените указанное в ингредиентах мясо на жирную говяжью грудинку – тоже получится очень вкусно. И положите толченые орехи. Какое бы мясо вы ни выбрали, попросите продавца порубить его – вместе с косточками – на порционные куски.

1 кг бараньей грудинки на косточках
1 кг бараньей лопатки
4 крупные луковицы
4 средних очень спелых помидора
1/2–2/3 стакана риса
50 г тклапи (см. совет)
половина крупной головки чеснока
по небольшому пучку кинзы и петрушки
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. харчо-сунели
соль, свежемолотый черный перец
готовая острая аджика для подачи

6 порций
Подготовка: 1 ч 30 мин.
Приготовление: 25 мин.

1. Замочите рис в большом количестве холодной воды на 1,5 ч. Лук нарежьте очень мелко. Разогрейте масло в большой кастрюле с толстым дном. На сильном огне обжарьте куски мяса со всех сторон до румяной корочки. Лучше делать это порциями, чтобы мясо именно жарилось, а не тушилось. Готовые порции выкладывайте на блюдо.
2. Когда все мясо готово, верните его в кастрюлю, добавьте лук, перемешайте и готовьте на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета лука, 15 мин. Влейте немного холодной воды, готовьте еще 15 мин.
3. Помидоры ошпарьте кипятком, обдайте холодной водой и снимите кожицу. Порежьте произвольно, положите в блендер и смелите так, чтобы оставались небольшие кусочки. Влейте получившуюся жидкость в кастрюлю с мясом, перемешайте, закройте крышкой и готовьте 10 мин.
4. Затем влейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, варите 10 мин. и добавьте рис, который все это время оставался замоченным. Перед тем как класть в бульон, откиньте рис на сито и слегка обсушите. Количество риса зависит от того, насколько густой харчо вы хотите получить.
5. Пока варится рис, измельчите чеснок и зелень. Положите в ступку соль и харчо-сунели, добавьте чеснок, растолките как можно мельче. Продолжая толочь, постепенно всыпайте зелень.
6. Когда рис сварится (примерно через 15 мин.), добавьте кусочки тклапи, перемешайте до растворения (можно растворить тклапи заранее в небольшом количестве бульона). Затем положите в харчо массу из ступки, перемешайте и готовьте на маленьком огне 5 мин. Посолите, поперчите, выключите огонь, дайте супу постоять еще минут пять и подавайте, положив в каждую тарелку аджику по вкусу.

Совет гастронома
Тклапи – это масса из кислых слив, которую высушили, чтобы она долго хранилась. Вы можете заменить ее свежими сливами ткемали, молодым кислым соусом ткемали или просто обойтись без нее. А харчо-сунели – это набор специй специально для харчо, вам его смешают «аутентичные» продавцы на любом колхозном рынке, только попросите.



Том ям кунг Этот знаменитый тайский суп наверняка пробовал каждый любитель острой кухни, хоть раз побывавший в Таиланде (или просто в тайском ресторане). Сделать его дома совсем несложно – проблема только в том, чтобы найти все нужные продукты. Хотя мы научились производить адекватную замену...

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26) или воды
24 тигровые креветки
300 г вешенок
2 стебля лимонного сорго
3–7 маленьких красных острых тайских чили
3 см свежего корня калгана или имбиря
5–7 листьев кафрского лайма или цедра 2 лаймов
2 ст. л. готовой пасты чили
5 ст. л. рыбного соуса нам пла
сок 2 лаймов
большая горсть листьев кинзы

6 порций
Подготовка: 20 мин. (без размораживания)
Приготовление: 5 мин.

1. Если креветки замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панцирей и голов, удалите кишечную вену.
2. У вешенок удалите жесткие ножки, шляпки нарежьте крупными кусками. Калган или имбирь нарежьте тонкими ломтиками. Лимонное сорго очистите от подсохших внешних листьев, разрежьте каждый стебель на 3 части, слегка отбейте их молотком, чтобы высвободить аромат.
3. В кастрюле доведите бульон или воду до кипения, положите вешенки, лимонное сорго, имбирь, листья кафрского лайма или цедру и целые перчики чили. Снова доведите до кипения, положите креветки, готовьте 3 мин. Снимите с огня.
4. Добавьте пасту чили (можно предварительно развести ее небольшим количеством бульона), рыбный соус и лаймовый сок. Удалите куски лимонного сорго и – по возможности – дольки калгана. Подавайте немедленно, очень горячим, посыпав листьями кинзы.

2



Совет гастронома
Если вместо креветок вы добавите в том ям ломтики куриного филе, то получится том ям гай; если разные морепродукты – том ям талай. А суп с креветками, заправленный кокосовым молоком, называется том ям нам хон.



Ахо бланко, холодный испанский миндальный суп

Ajoblanco едят по всей Испании, но его малая родина (точнее, две малые родины) – области Эстремадура и Андалусия. И в жару нет, наверное, блюда, которое лучше и утоляло бы голод, и одновременно не оставляло ощущения тяжести. Вечерами ахо бланко подают как аккомпанемент к запеченному картофелю – тогда его делают немного более жидким и разливают в стаканы, чтобы картофель можно было запивать, а не заедать. Вдумчиво подойдите к выбору оливкового масла, которым заправляется этот суп, – оно должно быть сладковатым, неострым, с минимальной кислотностью, лучше всего из оливок сорта арбекина.

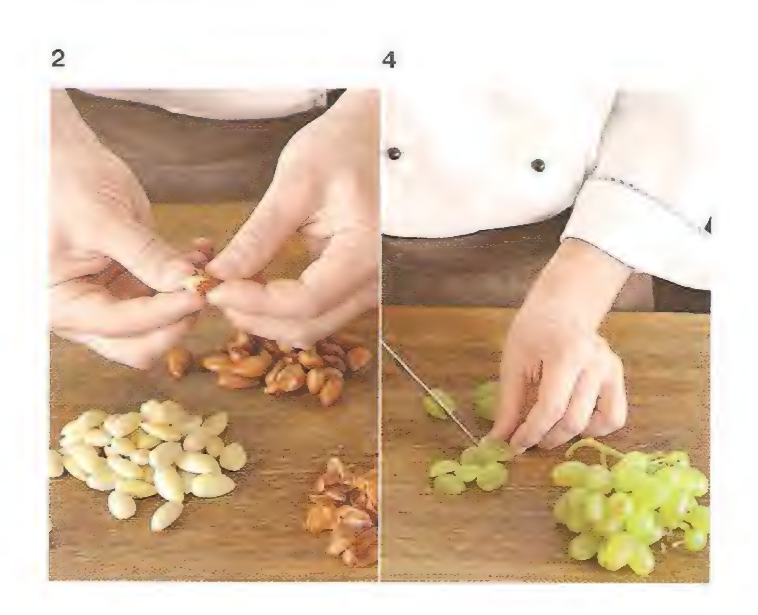
Начинайте готовить за 3–4 ч до подачи

100 г деревенского белого хлеба
200 г сырого миндаля
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
30 мл сухого хереса или белого вина
700 мл минеральной воды без газа
крупный белый и черный виноград для украшения
соль, свежемолотый белый перец

6 порций
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 2–3 ч

1. Нарежьте хлеб крупными ломтями (корочку удалите), залейте 100 мл холодной минеральной воды и оставьте на 5 мин.
2. Залейте миндаль кипящей водой, доведите до кипения, снимите с огня, оставьте на 5 мин. Затем порциями вынимайте немного миндаля, обдавайте холодной водой и очищайте – он должен буквально выскочить из кожицы, если сдавить орех между большим и указательным пальцами.
3. Положите очищенный миндаль и чеснок в кухонный комбайн или в блендер и измельчите в пюре. Смешайте чесночно-миндальное пюре с замоченным хлебом.
4. При работающем моторе тонкой струйкой влейте оливковое масло, потом херес и оставшиеся 600 мл холодной воды. Приправьте солью и перцем и поставьте в холодильник минимум на 2–3 ч. Подавайте в охлажденных тарелках, украсив половинками виноградин (если в винограде есть косточки, их нужно предварительно вынуть).

2 4



Совет гастронома
В деревнях этот суп частенько делают из очень старого, давно засохшего «в камень» хлеба. Тогда куски заливают водой на несколько часов, а чаще на ночь. Самый вкусный виноград для этого супа – мускатных сортов. Кроме винограда вы можете добавить немного тонко нарезанного и очищенного от кожуры и сердцевины яблока.



«Белая» окрошка с крабами

Конечно же, окрошка на квасе знаменита в России гораздо больше, чем окрошка на кисломолочных продуктах, которую готовят ближе к Кавказу. Но в последнее время хороший квас найти стало нелегко – то он слишком кислый, то слишком сладкий, то напичкан химией... Надо бы делать квас дома, но летом, когда окрошки хочется поскорее, мы делаем ее на кефире, мацони или простокваше. Получается прекрасно, просто прекрасно.

Начинайте готовить за 3–4 ч до подачи

1 л простокваши
4 большие фаланги варено-мороженого камчатского краба или 200 г консервированного мяса краба
2 средние картофелины
6 яиц
большой пучок зеленого лука
5 средних огурцов
большой пучок редиса (10–12 штук)
соль, свежемолотый черный перец

8–10 порций
Подготовка: 50 мин. (без размораживания)
Приготовление: 2–3 ч

1. Сварите яйца вкрутую, охладите под струей холодной воды и очистите. Картофель очистите, нарежьте мелкими кубиками, залейте 2 стаканами кипящей воды, доведите до кипения и варите почти до готовности, 5–7 мин. Снимите с огня и остудите картофель в отваре, 30 мин.
2. Зеленый лук мелко нарежьте. Белую часть всыпьте в кастрюлю, добавьте соль и вареные желтки. Разотрите пестиком до состояния однородной пасты, разведите остывшим отваром с картофелем.
3. Если фаланги краба замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Ножницами надрежьте панцирь, выньте мясо, удалите хитиновые пластинки. Мясо разберите на небольшие кусочки.
4. По желанию огурцы очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. Редис нарежьте тонкими ломтиками. Белки измельчите.
5. Добавьте овощи, зеленую часть лука и крабов в кастрюлю, влейте простоквашу. Размешайте, приправьте перцем, закройте крышкой, поставьте в холодильник минимум на 2–3 ч. Подавайте окрошку холодной.

2 3



Совет гастронома
Эту окрошку можно сделать и на квасе. Выберите в меру кислый и в меру сладкий квас, вам понадобится 1 л. Готовьте по рецепту, только не используйте отвар от картофеля. Перед подачей заправьте окрошку густой жирной сметаной.



12. Фруктовые

В этой главе мы попробуем развенчать миф о том, что фруктовые супы непременно должны быть сладкими. Нет, дорогие друзья, десертным супам на нашем столе выделено специальное место. А из фруктов можно делать полноценные первые блюда, хотя в большинстве случаев – холодные. Ну это и понятно – в конце концов, несмотря на наличие теплиц и прямых рейсов из Южной Америки, фруктовый сезон все же наступает летом, а летом должно быть жарко.



Дынный суп с креветками и кориандром

Летом иногда вроде бы совсем не хочется есть. Идешь жарким полднем мимо развалов с бахчевыми, думаешь: «Дай-ка куплю себе дыньку на ужин!» А потом подходит время ужина, и понимаешь, что одной дыней явно сыт не будешь. Тогда на помощь приходит этот свежий и сытный супчик.

1 дыня колхозница или галия весом около 1,5 кг
12 тигровых креветок
2–3 см свежего корня имбиря
большой пучок кинзы
сок и цедра 1 лайма
1/2 ч. л. молотого кориандра
темное кунжутное масло
соль, свежемолотый белый перец

4–6 порций
Подготовка: 20 мин. (без размораживания)
Приготовление: 1–2 ч

1. Если креветки замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панциря, удалите темную кишечную вену. Приправьте перцем, солью, кориандром, сбрызните кунжутным маслом, накройте пленкой, поставьте в холодильник.
2. Дыню очистите от кожуры, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте произвольно. Имбирь измельчите. У кинзы снимите листья со стеблей (стебли не понадобятся), несколько листьев оставьте для украшения. Оставшуюся кинзу измельчите.
3. Сложите в блендер дыню, сок и цедру лайма, кинзу и имбирь, взбейте до однородности. Поставьте в холодильник на 2 ч. Промариновавшиеся креветки запеките под хорошо разогретым грилем, по 1,5 мин. с каждой стороны.
4. Разлейте суп по тарелкам, положите в каждую по 3 горячие креветки, приправьте перцем, украсьте кинзой, подавайте немедленно.

Совет гастронома
Этот суп можно подать и с другими морепродуктами, приготовленными аналогично. Прежде всего это морские гребешки, лангуст и мясо краба.



Суп из авокадо с йогуртом и базиликом

Этот нежный на вкус, замечательно оптимистичный по цвету, насыщающий и одновременно легкий и полезный суп лучше всего готовить жарким летним днем. Делается он практически мгновенно... И так же мгновенно съедается.

1/2 л овощного бульона (см. стр. 22) или воды
4 очень спелых авокадо
большой пучок базилика
4 стаканчика (по 125 г) натурального йогурта
сок 2 лимонов
4 стебля зеленого лука
соль, свежемолотый черный перец
несколько кубиков льда
соус табаско по желанию

4 порции
Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 10 мин. или 1 ч 10 мин.

1. Авокадо разрежьте вдоль пополам, надрезая по кругу вокруг косточки. Возьмитесь за половинки двумя руками и поверните их в противоположные стороны: по и против часовой стрелки. Разъедините половинки. Чтобы вынуть косточку, ударьте по ней «пяткой» лезвия ножа (его ближним к рукоятке углом) и поверните на 90°. Разрежьте каждую половинку вдоль пополам и снимите кожуру.
2. Крупно порубите авокадо, положите в блендер и сразу же полейте лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Снимите листья базилика со стеблей, выберите 4 красивых листа и отложите для украшения (лучше всего положить листья в миску с ледяной водой, чтобы они не завяли, пока суп охлаждается). Остальные листья порубите и добавьте в блендер.
3. Мелко порубите зеленый лук, добавьте к авокадо. Влейте в блендер йогурт и бульон или воду, добавьте лед. По желанию добавьте табаско. Взбейте суп до однородности, посолите и поперчите. Если бульон, йогурт и авокадо были холодными, то суп можно есть сразу – или охладите его, 1 ч.
4. Для подачи разлейте суп по охлажденным тарелкам или прозрачным бокалам, уложите в каждый по листику базилика, подавайте немедленно.



2



Совет гастронома

Спелые, но не почерневшие авокадо не так-то просто найти у нас в продаже. Так что подумать об их покупке нужно заранее. Лучше всего покупать твердые авокадо и класть их в защищенное от воздействия тепла и прямых солнечных лучей место – дозревать. На это обычно требуется от 2 до 5 дней. Кожа спелого авокадо должна легко проминаться под пальцами. Если вы хотите ускорить процесс, положите авокадо в бумажный пакет с парой яблок – они выделяют газ этилен, помогающий фруктам созревать.



Грушевый суп с орехами и горгонзолой Если вас попросят представить себе грушевый холодный суп, вы наверняка подумаете о чем-то сладком. Но этот суп-трансформер сделан из тех ингредиентов, из которых обычно готовят салат, и совсем не сладкий. И нам кажется, что получается весьма изысканно и оригинально. Гости и домочадцы подтверждают.

5 крупных спелых груш
1 среднее яблоко грэнни смит
1 маленькая морковка
2 см свежего корня имбиря
2 небольшие луковицы шалота
большая горсть листьев руколы
30 г очищенных грецких орехов
1/2 стакана сухого белого вина
сок 1 лимона
2 ст. л. грушевого бренди Poire Williams
2 ст. л. сливочного масла
1/2 ч. л. коричневого сахара
соль, свежемолотый белый перец
горсть льда
50 г пикантной горгонзолы для подачи

4 порции
Подготовка: 1 ч 30 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Груши очистите от кожуры и натрите лимонным соком. Имбирь, яблоко и морковь тщательно вымойте щеткой. Не очищая, нарежьте мелкими кусочками. Положите грушевую кожуру, имбирь, морковь и яблоко в кастрюлю, залейте 1 л холодной воды, доведите на небольшом огне до кипения, добавьте соль на кончике ножа и варите под крышкой 20 мин. Снимите с огня, дайте полностью остыть, 1 ч. Процедите (яблоки и морковка из бульона больше не понадобятся).
2. Удалите у груш сердцевину. Одну грушу нарежьте аккуратными небольшими кубиками, сбрызните лимонным соком и грушевым бренди. Накройте пленкой и поставьте в холодильник до использования. Остальные груши нарежьте произвольно.
3. Несколько листьев руколы отложите для украшения. Шалот измельчите. В кастрюле с толстым дном растопите масло, положите шалот, обжаривайте на среднем огне 5 мин. Добавьте груши и готовьте, помешивая, до золотистого цвета, 7–10 мин. Положите руколу, влейте вино, приправьте сахаром, солью и перцем, перемешайте, готовьте 3 мин. Снимите с огня и полностью остудите, 30 мин.
4. Орехи положите на противень, поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 7–10 мин. Выньте, насыпьте орехи в полотенце и аккуратно потрите, чтобы избавиться от части шелухи. Горгонзолу положите в морозильник на 10–15 мин.
5. Влейте в блендер бульон, положите остывшие груши с руколой и вином. Добавьте лед и взбейте до однородности. Разлейте суп по охлажденным тарелкам, в каждую тарелку выложите листья руколы, немного кубиков замаринованной груши, несколько грецких орехов. Посыпьте раскрошенной горгонзолой и подавайте немедленно.

Совет гастронома
Лучше всего использовать для этого супа твердые, но спелые и ароматные груши сорта комис или ред бартлет, но подойдут и прекрасные желтые среднеазиатские груши, которые появляются в средней полосе России обычно в августе-сентябре. Только следите, чтобы они не были слишком мягкими.



Милосупа

Это греческий холодный фруктовый суп, которым так здорово обедать, сидя на веранде под тентом на берегу моря в то самое жаркое время, когда никто не смеет носа показать на пляж... А как же карри, спросите вы, это ведь не самый греческий продукт? Дело в том, что в Грецию в начале XX века переехало на более или менее постоянное место жительства несколько тысяч англичан – и этого было вполне достаточно, чтобы такая вкусная приправа была освоена местными жителями.

800 мл овощного бульона (см. стр. 22)
8 средних зеленых яблок гренни смит
2 средние белые луковицы
сок и цедра 1 большого лимона
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1/2 ч. л. порошка карри
соль, свежемолотый черный перец
200 г натурального йогурта и пучок мяты для подачи

6 порций
Подготовка: 1 ч 10 мин.
Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Лук нарежьте мелкими кубиками. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте крупными кубиками. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, обжаривайте на небольшом огне, помешивая и не давая луку изменить цвет, 10 мин.
2. Добавьте яблоки, карри и соль, готовьте, помешивая, пока яблоки не станут мягкими, 10 мин. Влейте теплый бульон, доведите до кипения и готовьте на небольшом огне 40 мин.
3. Снимите суп с плиты и остудите, 30 мин. Добавьте половину измельченной цедры и лимонного сока, соль и перец, перелейте суп в блендер и взбейте до однородности. Поставьте в холодильник минимум на 2 ч.
4. Пока охлаждается суп, удалите у мяты стебли. Листья очень мелко порубите вместе с оставшейся цедрой, смешайте с йогуртом, приправьте оставшимся лимонным соком, перцем и солью по вкусу. Подавайте суп в охлажденных тарелках с ложкой мятно-лимонного йогурта.

Совет гастронома
Для более легкой версии этот суп можно варить на пряном бульоне (см. совет на стр. 162) или на воде. Если у вас есть возможность купить греческий йогурт для заправки, милосупа будет еще вкуснее.



Черничный суп со специями

Черника – фантастическая ягода. Как любят говорить врачи, «кладезь витаминов», особенно тех, что отвечают за остроту зрения. Один наш редактор родом с Урала, где за черникой в лес всегда ходили минимум с двухлитровым бидоном. Редактор в детстве съел столько этой ягоды, что до сих пор может себе позволить по 14 часов в день сидеть за компьютером – а зрение все равно единица. Жаль только, что этот прекрасный рецепт в те годы никто не знал...

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

4 стакана свежей черники
2/3 стакана полусладкого красного вина
1 стаканчик (125 г) натурального йогурта
150–200 г самой жирной сметаны
сок и цедра 1 апельсина
1 палочка корицы
5 горошин душистого перца
1 бутон гвоздики
2 коробочки кардамона
щепотка соли

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 35 мин.
Приготовление: 2 ч

1. Влейте в сотейник 4 стакана воды, положите половину апельсиновой цедры, корицу, душистый перец, гвоздику и соль. На небольшом огне доведите до кипения, готовьте 15 мин.
2. Влейте вино и апельсиновый сок, готовьте еще 5 мин., не давая жидкости кипеть. Процедите в чистую кастрюлю.
3. Добавьте в кастрюлю с процеженным «бульоном» 3 стакана черники, доведите до кипения, снимите с огня и остудите, 1 ч. Оставшиеся ягоды держите в холодильнике. Взбейте суп блендером до однородности, процедите через сито, чтобы избавиться от кожицы и семян. Положите половину сметаны, взбейте еще раз. Поставьте суп в холодильник минимум на 2 ч.
4. Выньте семена из коробочек кардамона, растолките в ступке как можно мельче. Оставшуюся цедру измельчите. Сметану смешайте с йогуртом, кардамоном и цедрой. Поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
5. Смешайте охладившийся суп с оставшейся целой черникой, разлейте по охлажденным тарелкам, положите в каждую по ложке заправки. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
При желании вы можете сделать этот суп сладким, добавив в «бульон» со специями от 1/4 до 2/3 стакана сахара. Такой же суп можно сделать из черной смородины. Если вы используете замороженные ягоды, то взбейте в пюре сразу весь объем, не оставляя целых ягод – в размороженном виде они смотрятся не очень хорошо.



Манговый суп с чили В Мексике манго едят совсем не так, как у нас или в Индии, на родине слонов. Мексиканцы разрезают этот великолепный плод на ломтики, сбрызгивают соком лайма и приправляют солью. А иногда и перцем. Такое сочетание дает нам идеальный суп для палящего летнего зноя. Вы же знаете, что в жарких странах едят много острого, потому что содержащийся в различных видах стручкового перца капсаицин помогает лучше переносить жару?

2 стакана овощного бульона или воды (см. стр. 22)
3 спелых крупных манго
2 лайма плюс еще 1 для подачи
2 см свежего корня имбиря
2 средних острых красных чили
щепотка крупной морской соли

4 порции
Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Один чили мелко нарежьте вместе с семенами. Второй чили нарежьте тонкими колечками. С 1 лайма снимите мелкой теркой цедру. Из обоих лаймов выжмите сок.
2. Имбирь измельчите. Положите имбирь и мелко нарезанный чили в ступку, добавьте соль и цедру лайма, растолките в однородную пасту, подливая сок 1 лайма.
3. Манго очистите от кожуры, срежьте с косточки. Мякоть нарежьте произвольно и положите в блендер. Влейте в блендер сок оставшегося лайма и холодный бульон (воду), взбейте до однородности. Поставьте в холодильник на 30 мин.
4. Разлейте суп по мисочкам или бокалам, в центр выложите пасту из чили с имбирем. Посыпьте суп колечками чили и несколькими крупинками соли. На край мисочки/бокала наденьте ломтик лайма. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Выбирая манго, отдавайте предпочтение индийским сортам – это крупные плоды зеленого и красно-желтого цвета. Если манго недозрел (не проминается под пальцами), положите его в бумажный пакет вместе с несколькими яблоками и оставьте полежать в недоступном прямым лучам солнца месте 1–2 дня. Желтые вытянутые плоды, которые у нас в продаже именуются «тайскими манго», обычно продаются спелыми, но для этого супа они слишком сладкие.
Если вы хотите подать суп в бокале, то возьмите бокалы для мартини и непосредственно перед подачей налейте в блюдечко лимонный или лаймовый сок, окуните в него край бокала и сразу же окуните в морскую соль среднего помола, насыпанную в другое блюдечко. Затем главное – не запачкать бокал, разливая суп.



Тема десертных супов кое у кого вызывает терминологические сомнения. Если сладкая субстанция, да еще и невареная, да находится в бокале – можно ли считать ее супом? Нам кажется, что еще как можно. Ведь суп – это не столько технология приготовления или ингредиенты, сколько состояние души! Супное состояние предполагает основательность, заботу о здоровье, внимание к близким, наконец. Так почему бы не добавить во все это немножечко сахару?

Малиновый суп с меренгами

Когда хочется красивой жизни, легче всего обеспечить ее себе с помощью еды. Всего-то и потребуется – немного усилий и времени, чтобы приготовить воздушные, золотистые меренги с ароматом меда. А сам суп готовится буквально несколько минут. В результате представьте: сидит у вас в гостях девичья компания, рассчитывает разве что на чай-кофе. А тут появляетесь вы – с подносом, на котором стоят бокалы с божественным сладким супом!

- 6 яичных белков
- 2/3 стакана сахарной пудры плюс еще немного для подачи
- 1,5 ст. л. жидкого меда с не очень ярким вкусом
- 1 кг малины, можно замороженной
- 1–2 ст. л. малинового ликера
- несколько капель бальзамического уксуса

4–6 порций

Подготовка: 2 ч 30 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Белки взбейте венчиком. Как только они приобретут белый цвет, тонкой струйкой влейте мед и, постепенно добавляя сахарную пудру, продолжайте взбивать до образования пышной, стойкой массы.
2. Противень застелите пергаментом. Уложите массу в кондитерский мешок. Выложите на противень меренги диаметром около 6 см. Выпекайте при 120 °C 1 ч – 1 ч 20 мин. Оставьте остывать в чуть приоткрытой духовке на 1,5 ч.
3. Малину протрите через сито, чтобы избавиться от косточек. Переложите в блендер, добавьте сахарную пудру, бальзамический уксус и ликер, взбейте. Разлейте по тарелкам. Сверху положите меренги, присыпьте сахарной пудрой, подавайте немедленно.

2 3





Совет гастронома

При желании вы можете подавать этот суп холодным. Для этого готовый суп поставьте в холодильник минут на 20–30, не больше. Слишком холодная малина делается менее ароматной. А можете просто положить в суп немного мороженого или колотого фруктового льда.



Борлевеш из цитрусовых с вином

Leves по-венгерски – суп. Такой легкий, чуть пьянящий сладковатый суп подают к рождественскому ужину – это отличное начало трапезы. Он одновременно согревает, возбуждает аппетит и быстро налаживает общение между гостями. И еще – его можно пить, а не есть!

- 3 стакана хорошего сухого белого вина
- 3 средних апельсина
- 1/3 стакана коричневого сахара
- 1 палочка корицы
- 4 бутона гвоздики
- 5 коробочек кардамона
- 6 желтков
- молотые корица, гвоздика, кардамон для подачи, по желанию

6–8 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. С 1 апельсина снимите стружкой несколько полосок цедры (без белой мякоти). Выжмите из всех апельсинов сок. Влейте в сотейник 1/2 стакана воды, добавьте сахар, цедру, кардамон, корицу и гвоздику.
2. Доведите до кипения, варите под крышкой 3 мин., влейте треть апельсинового сока, еще раз доведите до кипения, дайте настояться под крышкой 20 мин. Влейте вино и оставшийся сок, на очень маленьком огне доведите до кипения, снимите с огня, сохраняйте горячим.
3. В жаропрочной миске взбейте венчиком желтки. Не прекращая взбивать, чтобы желтки не свернулись, добавляйте горячую винную смесь по 1 ложке – всего 1 стакан. Таким же образом добавьте еще 1 стакан, затем влейте яичную смесь в кастрюлю с оставшимся вином.
4. Еще раз прогрейте, взбивая; процедите суп в чистую теплую посуду и подавайте немедленно в небольших мисочках или жаропрочных бокалах, при желании посыпав молотыми специями.

3



Совет гастронома

Если у вас есть возможность, купите для этого супа венгерское сухое белое вино – шардоне, пино гри или совиньон блан.



Клубничный суп с медовым крем-фрешем Когда наступает сезон клубники, по городу просто невозможно ходить спокойно. На всех углах, около станций метро и рядом с троллейбусными остановками стоят бабушки, перед ними – деревянные ящики, а на них банки с ягодами, которые пахнут так одуряюще прекрасно, что немедленно хочется уехать на дачу… Помните? Так это было раньше. Теперь все по-другому. Съедобные муляжи ягод, привезенные из-за океана, лежат в магазинах круглый год, а сезонная (чаще всего испанская) клубника появляется в киосках и магазинах уже в начале мая. И никакого волшебства. Но местная летняя клубника все равно самая вкусная! Именно из нее и нужно делать этот суп.

1,5–2 стакана бульона для сладких супов (см. стр. 32)
600 г очень спелой клубники
6 ст. л. крем-фреша или густого натурального йогурта
2 ст. л. жидкого цветочного меда
3 ст. л. золотого рома
сахарная пудра

6 порций
Подготовка: 1 ч 15 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Бульон и крем-фреш заранее охладите, 1 ч. Выберите 6 самых крупных и красивых ягод клубники. Маленьким острым ножом нарежьте каждую ягоду вдоль тонкими дольками, не прорезая до конца и не отрывая «хвостик», чтобы ягода оставалась целой. Положите надрезанные ягоды в небольшую мисочку и сбрызните ромом и небольшим количеством сахарной пудры. Оставьте в прохладном месте на 1 ч.
2. Оставшиеся ягоды очистите от плодоножек, положите в блендер, влейте 1 стакан бульона, взбейте до однородности. Добавьте еще бульон небольшими порциями, пока суп не достигнет желаемой консистенции: не слишком жидкой и не слишком густой. Необходимое количество бульона зависит от водянистости ягод. Если клубника совсем несладкая, добавьте немного сахарной пудры – но помните, что у вас будет сладкая заправка.
3. При желании процедите суп через сито, чтобы избавиться от крошечных семян. Охладите, 30 мин.
4. Холодный крем-фреш взбейте миксером, постепенно вливая мед. Разложите суп по мисочкам, бокалам или креманкам, в центр выложите по ложке крем-фреша и слегка размешайте его с помощью китайских палочек, чтобы в центре мисочки получилось бело-розовое пятно (его можно сделать фигурным). В середину пятна выложите по ягоде ромовой клубники, сбрызните суп ромово-клубничной жидкостью, которая образовалась при мариновании ягод. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Вы вполне можете сделать крем-фреш дома: смешайте до однородности самые жирные сливки (не меньше 33%) с равным количеством не очень жирной сметаны (не больше 25%), закройте пленкой и оставьте при комнатной температуре на 12 ч. Затем переставьте в холодильник – крем-фреш будет готов через 24 ч.



Сладкий суп с яблочными шариками

Этот суп очень любят наши взрослые дети – частенько требуют его даже не в сезон холодных супов. И все же вкуснее всего он золотой осенью, вернее, бабьим летом – когда яблоки нового урожая уже созрели, а погода стоит такая, что все еще хочется обедать на улице, сидя за столиком на веранде...

Для бульона:
5 больших зеленых яблок
1/2 стакана сахара
2 стакана рислинга
сок и цедра 1 лимона
1 палочка корицы
2 ст. л. абрикосового джема
взбитые сливки для подачи

Для яблочных шариков:
2 зеленых яблока
1 стакан хлебных крошек
1 яйцо
2 ст. л. яблочного бренди (кальвадос или Apple Jack)
2 ст. л. сахара плюс еще 1/4 стакана
1/4 ч. л. молотой корицы
цедра и сок половины лимона

8–10 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 1 ч

1. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте средними кубиками. В большую кастрюлю влейте 2,5 стакана воды, добавьте сахар, доведите до кипения, готовьте на среднем огне 2 мин. Положите яблоки, вино, цедру и корицу, готовьте на среднем огне до мягкости яблок, 15 мин.
2. Добавьте в кастрюлю джем и лимонный сок, варите еще 10 мин. Снимите с огня, остудите, взбейте в блендере в пюре с небольшими кусочками, поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
3. Для шариков яблоки очистите от кожуры и сердцевины, натрите на крупной терке и еще порубите ножом. Соедините яблоки со всеми остальными ингредиентами (кроме 1/4 стакана сахара и лимонного сока), вымесите плотную массу, мокрыми руками сформируйте из нее небольшие шарики, поставьте в холодильник на 15 мин.
4. В отдельной кастрюле доведите до кипения 3 стакана воды с лимонным соком и оставшимся сахаром. Положите шарики, доведите до кипения, варите на медленном огне, пока шарики не всплывут, 2 мин. Вынимайте шумовкой и выкладывайте на блюдо (отвар не понадобится). Поставьте в холодильник на 1 ч и добавьте в суп. Подавайте суп холодным, со сливками.

3

Совет гастронома
Яблочные шарики можно положить на закрытом пленкой блюде в морозильник на 15–30 мин. (в зависимости от температуры в морозильнике). Не нужно полностью замораживать их, но чуть твердые холодные шарики делаются в супе еще вкуснее.


THE
SUCRE

Холодный суп из сухофруктов со взбитыми сливками

Перед вами – универсальная витаминная добавка. Можете принимать ее в любое время года, но особенно она полезна ранней весной, когда в старых фруктах от витаминов не осталось и следа, а до новых еще дожить нужно. Причем этим набором сухофруктов вы можете не ограничиваться: готовьте суп из чернослива, вишни, вяленых яблок, кизила или даже ананасов – только соблюдайте пропорции.

Начинайте готовить за 7 ч до подачи

1 л бульона для сладких супов (см. стр. 32) или минеральной воды без газа
100 г сушеных груш
100 г сушеных персиков
50 г кураги
сок и цедра 1 апельсина
сок 1 большого лимона
2 ст. л. кокосового рома Malibu
2 ч. л. кукурузного крахмала
3 горошины душистого перца
1 горошина черного перца
1/2 ч. л. горошин розового перца
щепотка хорошей морской соли
150 мл сливок для взбивания и розовый перец горошком для подачи

4–6 порций
Подготовка: 4 ч 20 мин.
Приготовление: 2 ч

1. Душистый, черный и розовый перец растолките в ступке как можно мельче. Крупно порубите все сухофрукты и залейте их чуть теплым бульоном или минеральной водой, смешанной с кокосовым ромом. Посыпьте специями. Закройте пленкой и оставьте на 4 ч
2. Цедру измельчите, половину добавьте в сухофрукты. Влейте лимонный и апельсиновый сок. Доведите всю смесь до кипения, закройте крышкой, снимите с огня, дайте немного остыть, 15–20 мин.
3. Влейте в сотейник около 1 стакана жидкости от супа, доведите до кипения. Разведите крахмал в 1 ст. л. холодной воды и влейте в сотейник, постоянно мешая венчиком. Варите до загустения на небольшом огне, 1–2 мин. Влейте крахмальный бульон в кастрюлю с фруктами.
4. Взбейте суп блендером до однородности, остудите и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Непосредственно перед подачей взбейте сливки в пышную пену, выложите в каждую порцию супа. Украсьте горошинами розового перца, подавайте немедленно.

Совет гастронома
С таким невинным количеством алкоголя этот суп можно давать даже детям. Но если суп будут есть только взрослые, вы можете часть бульона (вплоть до половины!) заменить сухим белым вином с ярко выраженными фруктовыми нотками или сухим хересом. Дайте супу немного покипеть, чтобы удалить часть «градусов» и оставить только винный аромат.



Дынный суп с лимонадом и ванилью

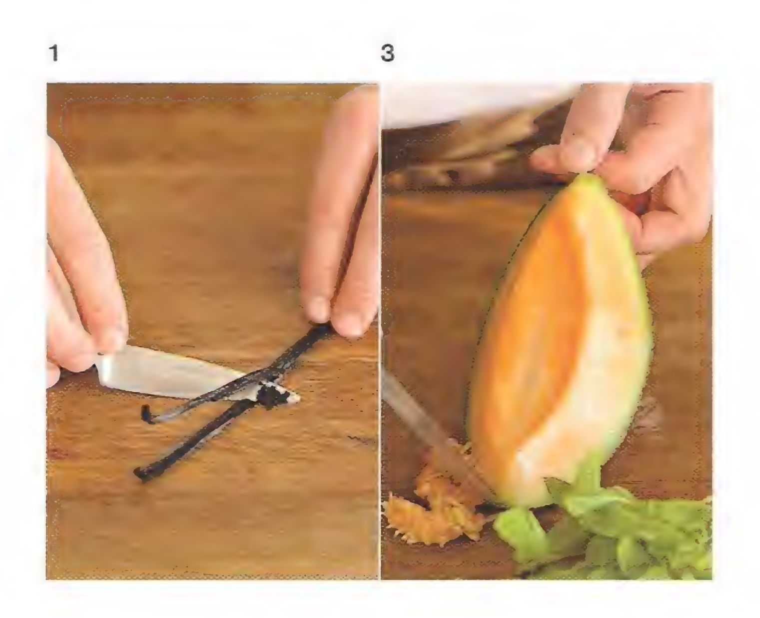
С этим супом одна проблема – дождаться, когда же он наконец охладится и можно будет его съесть. С этой целью мы даже пробовали ставить его в морозильник – но получается полная ерунда. Помимо аромата ванили и дыни у этого божественного нектара образуется характерный запах заморозки (хотя морозильники у нас всегда в идеальном порядке, честное слово!) – а настояться суп не успевает. Так что лучше сделать его и пойти погулять часа два-три.

Начинайте готовить за 3–4 ч до подачи

1 ароматная дыня любого сорта по вашему вкусу, весом около 1 кг
1 стакан газированного лимонада (Sprite, 7Up)
3–4 ст. л. муската или другого десертного вина
сок и цедра половины лимона
1 стручок ванили
маленький пучок мяты

4–6 порций
Подготовка: 1 ч
Приготовление: 2–3 ч

1. Налейте газированный лимонад в высокий стакан. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, кончиком ножа выскребите семена в лимонад, положите и сам стручок. Добавьте лимонный сок и измельченную цедру. Закройте стакан пленкой и поставьте в холодильник на 1 ч.
2. У мяты снимите листья со стеблей. Листья положите в воду с кусочками льда, а стебли мелко порежьте.
3. Очистите дыню от кожуры и сердцевины. Примерно четверть нарежьте мелкими кусочками, оставшуюся дыню – произвольно.
4. Удалите из газировки стручок ванили. Положите произвольно нарезанные куски дыни в блендер, влейте газировку и мускат, добавьте стебли мяты. Взбейте до однородности, охладите, 2–3 ч. Разлейте по охлажденным тарелкам или бокалам, положите в каждую немного целых кусочков дыни, украсьте листьями мяты. Подавайте немедленно.


1 3

Совет гастронома
Вместо десертного вина в этом супе вы можете использовать любой алкоголь по вкусу, кроме, пожалуй, коньяка, виски, текилы и водки. А вот сухие и полусладкие вина (особенно игристые), ром и граппа, точно так же, как большинство фруктовых и даже сливочных ликеров, подходят прекрасно.



Хлебный суп с сухофруктами Не очень этот суп похож на суп – но против традиций не попрешь. Латыши едят его на десерт уже несколько столетий. А можно и не на десерт, можно и просто так – в виде вкуснейшего ужина, хоть летом, хоть зимой. Был бы только правильный хлеб под рукой!

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

350 г ржаного «рижского» хлеба
150 г сухофруктов (изюм, чернослив, яблоки, финики)
2 ст. л. меда
сок четвертинки лимона
1 палочка корицы
1 звездочка бадьяна
несколько бутонов гвоздики (только верхняя часть)
250 мл сливок для взбивания

6 порций
Подготовка: 3 ч 30 мин.
Приготовление: 1 ч

1. Ржаной хлеб нарежьте ломтиками (горбушку отложите) и подсушите в духовке до ровного коричневого цвета. Готовые сухарики выложите в широкую посуду (желательно в один слой) и залейте 4,5 стакана кипятка, оставив набухать минимум на 3 ч.
2. Хлебную массу вместе с водой протрите через сито в густую однородную массу, переложите в кастрюлю с толстым дном, добавьте мед, корицу, бадьян и растертую между пальцами гвоздику. Периодически помешивая, прогрейте на небольшом огне, не допуская кипения.
3. Сухофрукты, не замачивая, измельчите, добавьте к хлебной массе и проварите до мягкости, примерно 20 мин., в конце влейте лимонный сок.
4. Готовый хлебный суп остудите, 1 ч, разложите в предварительно охлажденную порционную десертную посуду, добавьте в каждую порцию столовую ложку взбитых сливок.

1 2



Совет гастронома
В сезон можете заменить все сухофрукты (или частично) свежими фруктами или ягодами, добавив их ближе к концу приготовления.



Че дау транг Это вьетнамский десертный суп из клейкого риса и фасоли в кокосовом молоке. Во Вьетнаме любят десертные супы и называют их «че». Че бывают самыми разными – их вкус зависит и от фруктов, которые туда кладут, и от сорта фасоли или бобов. Но в любом че обязательно присутствуют рис и кокосовое молоко.

Начинайте готовить за 12 ч до подачи

1 банка (500 г) кокосового молока
1 стакан клейкого риса
1/2 стакана фасоли «черный глаз»
примерно 1/2 стакана коричневого сахара
щепотка крупной морской соли

4–6 порций
Подготовка: 11 ч
Приготовление: 1 ч

1. Залейте фасоль холодной водой, оставьте на 10 ч. Затем промойте, залейте в сотейнике с толстым дном 2,5 стакана свежей воды, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь до среднего и варите 30 мин.
2. Добавьте в сотейник рис, сахар, соль и кокосовое молоко. Тщательно перемешайте, доведите до кипения и варите до мягкости риса, 30 мин.
3. Снимите с огня, попробуйте, при желании добавьте еще сахар, перемешайте, остудите и поставьте в холодильник минимум на 1 ч.

Совет гастронома
Клейкий рис, который встречается у нас в азиатских отделах супермаркетов и на восточных рынках, бывает двух видов: белый и черный. В этом супе предпочтительнее белый, с ним фасоль смотрится интереснее. Если же вы не нашли никакого клейкого риса, купите рис для каши или рис для ризотто.



Суп из личи с миндальным мороженым-кулфи

Ах, как мы любим путешествовать! Особенно туда, где море, всегда тепло, народ приветлив и гостеприимен... Но, к сожалению, это не всегда получается. То денег нет, то времени, а иногда нет ни того, ни другого. Но мы и не думаем унывать! Когда жарко, мы устраиваем атмосферу экзотического отпуска прямо у себя дома. Надеваем летние наряды, включаем восточную музыку и готовим вот такой потрясающий десертный суп с мороженым.

Начинайте готовить за 5 ч до подачи

2 банки (по 400 г) личи в сиропе
500 мл кокосового молока
сок 1 лимона
1/2 стакана десертного фруктового вина (личи, абрикосовое, клубничное, сливовое)

Для кулфи:
50 г сырого миндаля
1 банка (400 г) сгущенного молока
200 мл сливок для взбивания
5 коробочек кардамона
морская соль на кончике ножа

4–6 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 4 ч

1. Для кулфи сливки положите на 15 мин. в морозильник. Миндаль залейте кипятком, оставьте на 5 мин., затем обдайте холодной водой и очистите от кожуры. Обсушите и положите на противень. Поставьте в разогретую до 170 °С духовку на 7–10 мин. Остудите.
2. У кардамона выньте семена, положите их в кухонный комбайн или кофемолку. Добавьте миндаль и соль, смелите, по желанию, в муку или порошок с небольшими кусочками.
3. Взбейте сливки в пышную пену. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте сгущенку. Добавьте миндальную муку и аккуратно перемешайте до однородности. Разложите получившуюся массу по крупным фигурным формочкам для льда, накройте пленкой и поставьте в холодильник минимум на 4 ч.
4. Для супа откиньте личи на дуршлаг, 1 стакан сиропа сохраните (остальной сироп здесь не понадобится). Смешайте кокосовое молоко, сироп, половину лимонного сока, вино и половину личи. Взбейте блендером до однородности и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Целые личи сбрызните оставшимся лимонным соком и тоже поставьте в холодильник.
5. Разлейте холодный суп из личи по мисочкам или бокалам, разложите по несколько целых личи и 1–2 замороженных кулфи (их можно быстро обвалять в молотом миндале). Перед подачей дайте постоять 2–3 мин.

Совет гастронома
Кулфи – индийский замороженный десерт, невероятно популярный, впрочем, и в остальных странах Азии. Вы можете сделать его любым по вкусу: например, добавив вместо миндаля очищенные несоленые фисташки или фундук. Очень вкусным получается кулфи из протертых фруктов и ягод: клубники, малины, абрикосов. Некоторое количество фруктов или ягод порежьте небольшими кусочками и добавьте в кулфи на последнем этапе приготовления.





За что супы любят люди, которые их едят, одним словом не скажешь, у каждого свои причины. А вот за что их любят те, которые готовят, – вполне объяснимо. Сложил продукты в кастрюлю – они и варятся себе, не слишком требуя внимания, а в результате на столе практически целый обед. Но есть такие супы, с которыми придется повозиться. Они не простые, для парадных обедов, званых ужинов, особых случаев и особенных людей. Поверьте, в результате вы не пожалеете ни об одной минуте потраченного времени!

Суп с ветчиной, запеченный в обливном горшке

Это старинный рецепт очень сытного мясного супа – так готовили еще наши прабабушки по праздникам, когда в доме было и много мяса, и ветчина, и самые разные свежие овощи. То есть, честно говоря, это суп осенний. Но нам почему-то все время хочется варить его зимой. Или на Пасху, после длинного поста.

1 кг мякоти говядины с задней ноги одним куском
250 г тонких ломтиков хорошей вареной ветчины
1 крупная морковка
1 крупная репа
2 средних корня петрушки
1 средний корень сельдерея
4 крупных очень спелых помидора
4 небольшие молодые картофелины
половина среднего кочана савойской капусты
по маленькому пучку петрушки и укропа
топленое масло
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 30 мин.
Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Положите мясо в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, на небольшом огне доведите до кипения, снимите пену и варите без крышки, не давая бульону бурно кипеть, 1 ч. Затем выньте мясо, нарежьте небольшими кусками, бульон процедите.
2. Морковь, репу, петрушку и сельдерей очистите, нарежьте крупными дольками. С савойской капусты снимите вялые верхние листья, кочерыжку не вырезайте. Капусту разрежьте на 5–7 частей так, чтобы они держались на кочерыжке и не разваливались на отдельные листья.
3. Разогрейте топленое масло, 4–6 ст. л. Возьмите большой обливной горшок, выложите его дно и стенки ломтиками ветчины. Затем выложите нарезанное вареное мясо и овощи, чередуя слои. Каждый слой сбрызгивайте топленым маслом, приправляйте солью и перцем. Между слоями в середине положите целые пучки зелени.
4. Обдайте помидоры кипятком, затем холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте помидоры вдоль на 8 частей, удалите семена вместе с жидкостью. Положите помидоры в горшок поверх последнего слоя. Картофель вымойте щеткой и, не очищая, нарежьте кружками толщиной 1 см. Выложите картофель поверх помидоров, полейте маслом и посолите.
5. Аккуратно, через половник, влейте в горшок слегка остывший бульон. Плотно закройте горшок крышкой (если крышка закрывается недостаточно плотно, оберните место соединения крышки и горшка «жгутом» из фольги) и поставьте в разогретую до 160 °C духовку на 1,5 ч. Подавайте очень горячим.

Совет гастронома
Такой суп можно приготовить и в порционных горшочках – это эффектно смотрится, но в большом горшке суп получается гораздо вкуснее.



Консоме с профитролями

Такого рода супербульоны очень любили готовить наши предки для парадных обедов, а научились они этому у французов (отсюда и слово consommé, которое, кстати, по-французски обозначает не только крепкий бульон, но и «безупречный»). Нам, честно говоря, кажется, что можно как-нибудь обойтись и без оттяжки – очень уж мяса жалко – но что поделаешь. Закон есть закон.

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

Для консоме:
1 курица весом 1,2 кг
1,5 кг нежирной говяжьей грудинки
300 г мякоти говяжьей лопатки
1 большая луковица
1 средняя морковка
1 корень петрушки
2 белка
сушеный букет гарни (см. стр. 14)
соль

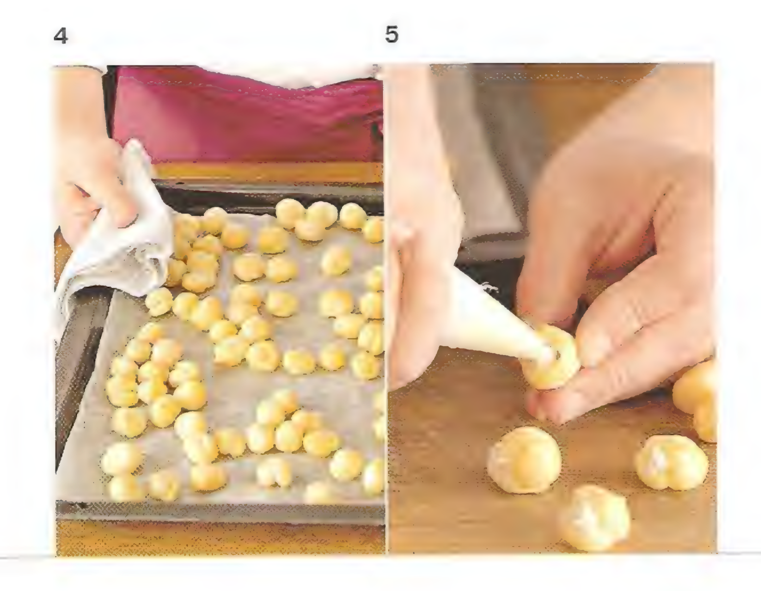
Для профитролей:
1 стакан муки
60 г сливочного масла
3 яйца
соль
1 желток для смазывания

Для начинки:
мясо из бульона
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. жирных сливок
соль

6–8 порций
Подготовка: 3 ч
Приготовление: 30–40 мин.

1. Для консоме курицу и грудинку положите в большую кастрюлю, залейте 4 л холодной воды, на небольшом огне доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь до минимального. Луковицу, морковь и петрушку разрежьте вдоль пополам, поджарьте на сухой сковородке до коричневых подпалин, положите в бульон, варите 1,5 ч, не давая бурно кипеть. Выньте курицу, снимите мясо с костей, верните кости в бульон, добавьте букет гарни, варите 1,5 ч.
2. Для оттяжки говяжью лопатку проверните через мясорубку, смешайте со слегка взбитыми белками, 2 ч. л. соли и 1 стаканом холодной воды. Готовый бульон процедите в чистую кастрюлю (грудинку отложите), добавьте оттяжку, доведите до кипения, варите на небольшом огне 30 мин. Процедите через полотняную салфетку (оттяжка не понадобится).
3. Для профитролей влейте в сотейник 1/2 стакана воды, положите масло и щепотку соли, доведите до кипения, одним движением всыпьте сразу всю просеянную муку. Энергично размешивая, готовьте 2–3 мин., снимите с огня и по одному вбейте яйца, каждый раз тщательно вымешивая.
4. Получившееся тесто положите в кондитерский мешок или при помощи 2 чайных ложек, смачивая их водой, отсадите на выложенный пергаментом противень шарики диаметром 2 см. Смажьте их взбитым с водой желтком и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 15 мин. Остудите.
5. Для начинки часть куриного мяса и часть вареной грудинки (в произвольном соотношении, но в общем не больше половины, остальное мясо здесь не понадобится) проверните через самую мелкую решетку мясорубки, смешайте с растопленным сливочным маслом и сливками до однородности. Посолите по вкусу. Получившимся фаршем начините профитроли через небольшой разрез – это удобно делать при помощи кондитерского мешка с тонкой насадкой.
6. Доведите консоме до кипения, разлейте в подогретые тарелки или чашки, выложите профитроли с начинкой. Подавайте немедленно.

4 5





Рождественский суп, петит мармит

Слово marmite обозначает по-французски обычно кастрюлю, но не простую, а чугунок или глиняный (керамический) горшок с крышкой. А petite – это «маленький». Но «петит мармит» – это уже название вот такого супа. Он действительно варится в горшочке, впрочем, в маленьком или большом – по вашему усмотрению. Этот невероятно концентрированный суп подают на Рождество – бульон и мясо вместе, а овощи на отдельной тарелке.

Начинайте готовить за 10 ч до подачи

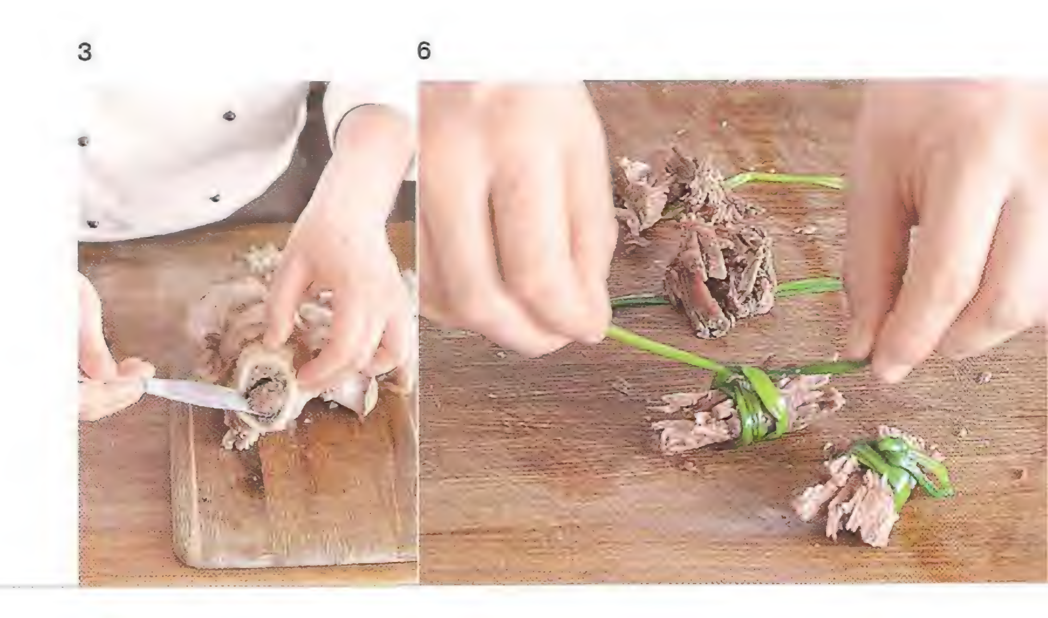
5–7 филе куриного бедра (без кожи)
8 маленьких морковок
4 небольших корня пастернака
3 стебля молодого лука-порея (только белая часть)
маленький пучок молодого зеленого лука или шнитт-лука
сухой херес
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец
белый хлеб для подачи

Для бульона:
2 кг крупных говяжьих хвостов
1 кг мозговых костей
1 большая луковица
3 стебля сельдерея
1 лавровый лист
1 веточка тимьяна
2 веточки майорана
по 10 горошин душистого и черного перца

10–12 порций
Подготовка: 8 ч
Приготовление: 1 ч 20 мин.

1. Для бульона хвосты порубите крупными кусками, положите на противень. Лук разрежьте пополам (можно не чистить), добавьте к хвостам вместе с мозговыми костями. Поставьте противень в разогретую до 220 °С духовку, чтобы мясо и кости подрумянились, 10–15 мин. За это время 1 раз переверните.
2. Переложите кости, хвосты и лук в большую кастрюлю, залейте 4 л воды. На небольшом огне доведите до кипения, аккуратно снимите пену, не перемешивая ничего в кастрюле. Добавьте остальные ингредиенты бульона. Варите, не давая бульону бурно кипеть, 6 ч. За это время 2 раза можно добавить по 1 стакану холодной воды, если вам кажется, что бульон выкипел слишком сильно.
3. Готовому бульону дайте остыть, 2 ч. С хвостов снимите мясо. Мозговые кости выньте очень аккуратно, достаньте мозг, сохраните его (кости не понадобятся). Процедите бульон и поставьте в холодильник на 2 ч, затем снимите жир.
4. Для супа пастернак разрежьте на несколько частей, морковки оставьте целыми. Порей разрежьте вдоль пополам, промойте, обсушите. Выложите все овощи и филе куриных бедер на противень. Сбрызните оливковым маслом, поставьте в разогретую до 220 °С духовку, чтобы курица и овощи подрумянились, примерно 10 мин. За это время 1 раз переверните.
5. Разогрейте бульон на среднем огне. Положите в бульон курицу и овощи, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального, готовьте 1 ч. Приправьте солью. Затем выньте овощи и курицу, процедите бульон через полотняную ткань или фильтр для кофемашины. Куски курицы разрежьте пополам.
6. Окуните пучок зеленого лука в кипящую воду на 10 сек., обсушите. Мясо от бычьих хвостов соберите в «пучки» и перевяжите каждый «пучок» пером зеленого лука. Прогрейте овощи из бульона, мясо и костный мозг в духовке.
7. Опять доведите бульон до кипения. Поджарьте хлеб в тостере или в духовке. В подогретые тарелки положите по куску курицы и 1–2 «пучка» мяса хвостов, сбрызните хересом, залейте кипящим бульоном. На отдельных тарелках подайте овощи и тосты, выложив на них кусочки костного мозга. Поперчите тосты и бульон, подавайте немедленно.

3 6





«Инь-ян» из моркови и брокколи со сливками

Этот суп делается несложно – и времени на его приготовление вам понадобится немногим больше, чем для обычного супа-пюре. Но зато какая подача! Потрясение гостей до самых глубин души абсолютно гарантировано. Надо ли говорить, что прекрасный вкус и всяческая польза для организма – тоже...

2 л куриного бульона (см. стр. 26)
300 мл сливок жирностью 20%
свеженатертый мускатный орех
соль, свежемолотый черный перец

Для супа из брокколи:
1 кочан брокколи весом примерно 400 г
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
большой пучок свежего шпината
небольшой пучок зеленого лука
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сухого хереса

Для супа из моркови:
6 больших морковок
2 больших оранжевых перца
2 крупных стебля лука-порея (только белая часть)
2 ст. л. золотистого изюма
4 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 ст. л. коньяка

6–8 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Для супа из брокколи измельчите чеснок, репчатый и зеленый лук. Разогрейте в кастрюле с толстым дном масло, положите оба вида лука и чеснок, обжаривайте на среднем огне, помешивая, до мягкости, 5–7 мин. Брокколи мелко порубите, удалив жесткую часть стебля. Добавьте брокколи в кастрюлю, залейте 1 л бульона, доведите до кипения, варите до мягкости брокколи, 20 мин.
2. Шпинатные листья порубите. Положите шпинат в кастрюлю с супом, доведите до кипения, влейте херес, снимите с огня. Слегка остудите, приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу и взбейте блендером до однородности. Продолжая взбивать, влейте 150 мл сливок. Сохраняйте теплым.
3. Для супа из моркови нарежьте морковь и очищенный от семян перец средними кусками. Порей нарежьте кольцами, промойте, обсушите. В кастрюле с толстым дном разогрейте 3 ст. л. масла, положите порей, готовьте на среднем огне, помешивая, до мягкости, 5–7 мин. Добавьте изюм, морковь и перец, обжаривайте, помешивая, 10 мин.
4. Влейте в кастрюлю оставшийся бульон, доведите до кипения и варите до мягкости моркови, 20 мин. В сотейнике разогрейте оставшуюся 1 ст. л. масла, всыпьте муку, обжарьте, 1 мин. Влейте часть жидкости из супа, перемешайте до однородности, добавьте в суп, влейте коньяк, готовьте 5 мин., помешивая. Снимите с огня, слегка остудите, приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу и взбейте блендером до однородности. Продолжая взбивать, влейте оставшиеся 150 мл сливок.
5. Расставьте перед собой подогретые широкие суповые тарелки. Зачерпывайте оба супа одновременно половниками и очень аккуратно вливайте в одну тарелку с разных краев. Когда тарелка заполнится, при помощи зубочистки постарайтесь придать супам форму символов «инь» и «ян». Потом в центр каждой части можно капнуть каплю супа другого цвета. Подавайте немедленно.

Совет гастронома
Если вы хотите, чтобы ваши супы-пюре были идеально гладкими и нежными, перед тем как добавлять сливки, протрите супы через мелкое сито.



Закусочный суп из запеченного красного перца со свининой Такой суп отлично подходит в качестве начала для большой вечеринки – причем неважно, происходит она зимой или летним вечером, когда жара уже спала. Разлейте этот суп не по тарелкам, а по прозрачным мисочкам или жаропрочным прозрачным бокалам, чтобы все видели, какой красивый у него цвет...

6 крупных красных сладких перцев
10 крупных спелых помидоров
2–3 зубчика чеснока
средний пучок розмарина
1/2 стакана белого сухого вина
оливковое масло «экстра вирджин»
щепотка сахара
1 ч. л. молотой сладкой паприки
соль, свежемолотый черный перец

Для свинины:
2 куска свиной вырезки (примерно по 400 г)
оливковое масло «экстра вирджин»
5 ягод можжевельника
крупная морская соль, свежемолотый черный перец

10–12 порций
Подготовка: 1 ч 40 мин.
Приготовление: 15 мин.

1. Мелко растолките щепотку соли с перцем и можжевельником в ступке. Натрите получившейся смесью куски вырезки, сбрызните оливковым маслом, положите в плотно закрывающиеся контейнеры и поставьте в прохладное место на 1 ч. Затем выньте из холодильника, оставьте на 30 мин.
2. Положите куски вырезки на выстланную фольгой решетку и поставьте в разогретую до 230 °С духовку на 5 мин. Уменьшите жар духовки до 160 °С и готовьте еще 10 мин. Выньте мясо из духовки, закройте фольгой и остудите.
3. Выложите на выстланную фольгой решетку перцы и помидоры. Включите в духовке гриль на максимальную температуру и поставьте под него решетку с овощами. Переворачивайте овощи, чтобы они со всех сторон запеклись до черных подпалин. Готовые овощи (по отдельности перцы и помидоры) положите в герметичные полиэтиленовые пакеты, закройте, оставьте на 15–20 мин.
4. С веточек розмарина снимите листочки, оставляя на каждой веточке только верхушку и сохраняя веточки целыми. Измельчите чеснок и листочки с 1–2 веточек розмарина (остальные листочки здесь не понадобятся, нам нужны только веточки). В сотейнике разогрейте 3 ст. л. масла, положите чеснок и розмарин, готовьте на маленьком огне, все время помешивая, 2 мин., не давая чесноку изменить цвет. Добавьте паприку и вино. Доведите до кипения, готовьте 3 мин.
5. Очистите перцы от семян, плодоножек и кожицы, сохраняя при этом весь вытекающий из перцев сок. Положите очищенные куски перцев в блендер, добавьте сок. Туда же протрите через сито помидоры, чтобы избавиться от кожицы и семян. Добавьте сахар, соль, перец и содержимое сотейника. Взбейте до однородности. Не выключая мотор, влейте примерно 1/4 стакана оливкового масла. Суп должен быть не слишком густым, чтобы его можно было не только есть ложкой, но и пить.
6. Для подачи нарежьте вырезку ломтиками. Нанижите на каждый стебель розмарина по 1–2 ломтика мяса. Разлейте суп по жаропрочным бокалам, установите в каждом по стеблю розмарина с вырезкой, подавайте немедленно.





Картофельный суп с брокколи, запеченный в хлебе

Таким образом суп подают в разных странах: и грибной, и пивной, и луковый... Сам «горшок» из хлеба можно не съедать – но нам кажется, что это кощунство. Ведь пропитавшийся супом хлеб такой вкусный.

3/4 л куриного или овощного бульона (см. стр. 26 и 22)
3 крупные картофелины
1 небольшая головка брокколи
1 средняя белая луковица
200 г твердого сыра
200 мл сливок жирностью 10–20%
1 ст. л. топленого масла
1 ч. л. семян тмина или кориандра
соль

Для «горшочков» из хлеба:
6 маленьких буханок любого плотного хлеба с толстой корочкой
2 яйца
топленое масло

6 порций
Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Заранее, за 1 ч, подготовьте «горшочки». Срежьте с каждой буханки верхнюю треть – «крышку». Аккуратно выньте из середины буханки мякоть так, чтобы остались края толщиной 2–2,5 см. Взбейте яйца вилкой, возьмите кулинарную кисточку и промажьте яйцом внутреннюю поверхность «горшочков». Снаружи каждую буханку смажьте топленым маслом. Оставьте подсыхать.
2. Для супа картошку и лук нарежьте кубиками. У брокколи удалите жесткую часть стебля, 3–4 соцветия отложите. Оставшуюся брокколи мелко нарежьте.
3. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, на среднем огне обжаривайте до мягкости, помешивая, 5 мин. Добавьте картошку, обжаривайте еще 5 мин. Положите брокколи, влейте теплый бульон, доведите до кипения, варите 20 мин. Снимите с огня.
4. Перелейте суп в блендер, взбейте до однородности. Влейте сливки, взбейте еще раз. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте в суп, опять взбейте. Верните суп в кастрюлю, посолите. На небольшом огне, постоянно помешивая, прогрейте его, не давая кипеть. Отложенные соцветия брокколи посыпьте семенами тмина или кориандра, порубите в очень мелкую крошку.
5. Поставьте «горшочки» на противень в разогретую до 180 °С духовку на 7–10 мин. Изнутри они должны покрыться корочкой, а снаружи – не превратиться в камень. Одновременно поджарьте смазанные маслом «крышки» – и подайте их к супу как куски хлеба. Разлейте по «горшочкам» суп, поставьте в духовку на 5 мин. Подавайте немедленно, посыпав крошкой из брокколи.

1



Совет гастронома

Главная сложность в этом супе – выбрать правильный хлеб. Не покупайте слишком пористый, иначе он впитает в себя суп в несколько минут – и превратится в кашу. Лучше всего подходят небольшие буханки ржаного или ржано-пшеничного хлеба с блестящей корочкой. Если вы не уверены в поведении вашего хлеба, плотно оберните его двойным слоем фольги.



Суп-крем из топинамбура с шашлычками из белых грибов

Топинамбур – он же земляная груша, или иерусалимский артишок – гость на наших столах нечастый, и нет этому никакого объяснения. Ведь топинамбур растет у нас ничуть не хуже, чем картошка! У него изумительный аромат, он хорош и жареный, и пареный, и вареный, а какой прекрасный из него получается суп – особенно если подать его с белыми грибами...

800 г топинамбура
1 ст. л. сливочного масла
2/3 л молока
150 мл сливок жирностью не меньше 20%
3 желтка
соль, свежемолотый белый перец

Для гарнира:
2 небольших свежих или мороженых белых гриба
4 маленькие луковички шалота
топленое масло
соль, свежемолотый белый перец
несколько веточек петрушки
4 деревянные шпажки

4 порции
Подготовка: 30–60 мин.
Приготовление: 35–40 мин.

1. Перед тем как начинать готовить, замочите шпажки для гарнира в холодной воде на 30–60 мин. Почистите топинамбур щеткой. Выберите 1 небольшой ровный корень, отложите. Оставшиеся корни поместите в кастрюлю, добавьте щепотку соли и залейте большим количеством крутого кипятка. Доведите до кипения и варите до мягкости, 35–40 мин. Откиньте топинамбур на дуршлаг.
2. Пока корни горячие, протрите топинамбур через сито в кастрюлю. Влейте горячее молоко, добавьте сливочное масло, перемешайте до однородности. Если получается очень густая масса, влейте немного отвара от топинамбура.
3. Для гарнира луковицы, не очищая, залейте кипящей водой, варите 7–10 мин., откиньте на дуршлаг, немного остудите и очистите от верхнего темного слоя. Грибы почистите тряпочкой, разрежьте вдоль пополам. Отложенный корень топинамбура нарежьте толстыми кружками (примерно 2,5 см).
4. В большой сковороде на среднем огне разогрейте топленое масло так, чтобы получился слой толщиной около 1 см. Приправьте масло солью и перцем. Положите кружки топинамбура и обжарьте их по 1,5 мин. с каждой стороны. Готовые кружки выложите на тарелку. Снимите сковороду с огня. Нанижите на каждую шпажку по половинке гриба, луковичке и кружку топинамбура. Нанизывайте все ингредиенты вдоль, чтобы при обжаривании они равномерно соприкасались со сковородкой.
5. Верните сковородку с маслом на средний огонь, сильно разогрейте. Положите шпажки в сковороду, жарьте до готовности грибов, регулярно переворачивая (это удобнее всего делать щипцами), 5–7 мин. Готовые «шашлычки» выложите на бумажные полотенца. Петрушку измельчите.
6. Верните кастрюлю с супом на средний огонь, доведите до кипения. Отдельно смешайте сливки и желтки до однородности. Снимите закипевший суп с огня, постоянно мешая венчиком, влейте сливки с желтками. Тщательно перемешайте и верните на слабый огонь. Постоянно помешивая, прогрейте суп до загустения, не давая кипеть. Посолите и поперчите. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте петрушкой, уложите шпажки с гарниром и подавайте.

1 4





Тыквенный суп с арахисовой пастой

Однажды мы попробовали тыквенный суп с арахисовой пастой в доме наших друзей в Калифорнии. Его подавали – когда бы вы думали? – разумеется, на День благодарения. Рецепт тогда в суете не спросили и потом ужасно об этом жалели. Но мы же так любим экспериментировать! Вот и сварили 5 разных вариантов супов, прежде чем получился этот – и честно говоря, он намного вкуснее того, калифорнийского. А как он смотрится в тыкве!

1,5 л куриного бульона (см. стр. 26)
1 рыжая круглая тыква весом около 1,5 кг
2 больших клубня сладкого картофеля
1 стакан арахисовой пасты
1,5 см корня свежего имбиря
1 зубчик чеснока
несколько перьев шнитт-лука
3 ст. л. растительного масла
3 ч. л. кунжутного масла
1 ч. л. соли
свежемолотый белый перец

6–8 порций
Подготовка: 50 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Срежьте у тыквы верхушку (примерно четверть). Острой ложкой или маленьким ножом аккуратно выньте из тыквы мякоть и сердцевину с семечками (сердцевина не понадобится) так, чтобы толщина стенок была примерно 3 см. Обработанную тыкву установите отверстием вниз на противень, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 40 мин.
2. Пока запекается тыква, ее мякоть и сладкий картофель нарежьте крупными кусками, смажьте растительным маслом, уложите на противень. Поставьте в духовку под противень с целой тыквой и запекайте до мягкости, 30–40 мин. Слегка остудите. Духовку не выключайте.
3. Чеснок и имбирь измельчите, обжарьте в оставшемся растительном масле, 1 мин. Сложите в блендер тыкву, сладкий картофель, имбирь с чесноком и арахисовую пасту. Влейте половину бульона, взбейте до однородности.
4. Перелейте суп в кастрюлю, добавьте оставшийся бульон, приправьте солью и перцем. Доведите до кипения, варите 15 мин.
5. Перелейте суп в запеченную тыкву, верните в духовку на 15 мин. За 2 мин. до конца приготовления добавьте кунжутное масло. Подавайте немедленно, посыпав измельченным шнитт-луком.

1



Совет гастронома
Если вам в сезон попадутся небольшие тыковки, можете сделать этот суп порционным. Время запекания маленьких тыковок нужно уменьшить в зависимости от размера и веса, но оно все равно будет составлять не меньше 25–30 мин. Возни, конечно, будет много, но этот суп гости не забудут никогда!



Суп «Меттерних» с колбовыми пирожками

Похоже, к созданию этого супа австрийцы, земляки знаменитого князя Клеменса фон Меттерниха, много лет игравшего весьма влиятельную роль в судьбе Европы, не имеют никакого отношения. Придумали его, очевидно, у нас – до революции этот суп пользовался большим успехом, но потом его позабыли. А зря. Кстати, название «колбовые пирожки» происходит оттуда же, откуда всем нам известный колобок – от круглого колоба.

2 л сборного мясного бульона из индейки, курицы, рябчиков или телятины (см. стр. 30)
400 г копченого говяжьего языка
по 200 г филе жареной или копченой курицы и индейки
1/2 стакана мадеры
классический букет гарни (см. стр. 14)
соль

Для пирожков:
2 стакана муки
1 стакан жирной сметаны
100 г сливочного масла
1 желток
1 ст. л. сахара
2 ч. л. соли
1 яйцо для смазывания

Для начинки:
1/2 стакана среднезерного риса
3 яйца
соль

6–8 порций
Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Сделайте начинку для пирожков. Залейте рис чуть меньше, чем 1 стаканом кипящей воды, посолите, закройте крышкой, доведите до кипения, варите на среднем огне 15 мин., затем заверните в плед и оставьте на 20 мин. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите, смешайте с рисом, остудите.
2. Для пирожкового теста размягчите масло, разотрите с желтком и сметаной, просейте в получившуюся массу муку, добавьте соль и сахар, очень быстро вымесите.
3. Как только тесто соберется в комок, перестаньте мешать и раскатайте на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 0,5 см. Вырежьте кружки диаметром 7–9 см. В центр каждого выложите немного начинки и защипайте пирожки так, чтобы середина осталась открытой. Выложите пирожки на противень, смажьте яйцом и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, 15–20 мин.
4. Для супа нарежьте все мясо тонкой соломкой, положите в сотейник, залейте небольшим количеством бульона и прогрейте на среднем огне, 10 мин. В оставшийся бульон положите букет гарни, доведите до кипения, влейте мадеру, готовьте на небольшом огне 10 мин., букет гарни удалите.
5. Разложите мясо по тарелкам, залейте кипящим бульоном, подавайте с пирожками, немедленно.

3



Совет гастронома
По оригинальному рецепту, изложенному в журнале для домохозяек 1912 года издания, бульон для супа осветляется как для консоме (см. стр. 222). В рецепте сказано, что вам для этого потребуется фунт огузка и 4 белка.



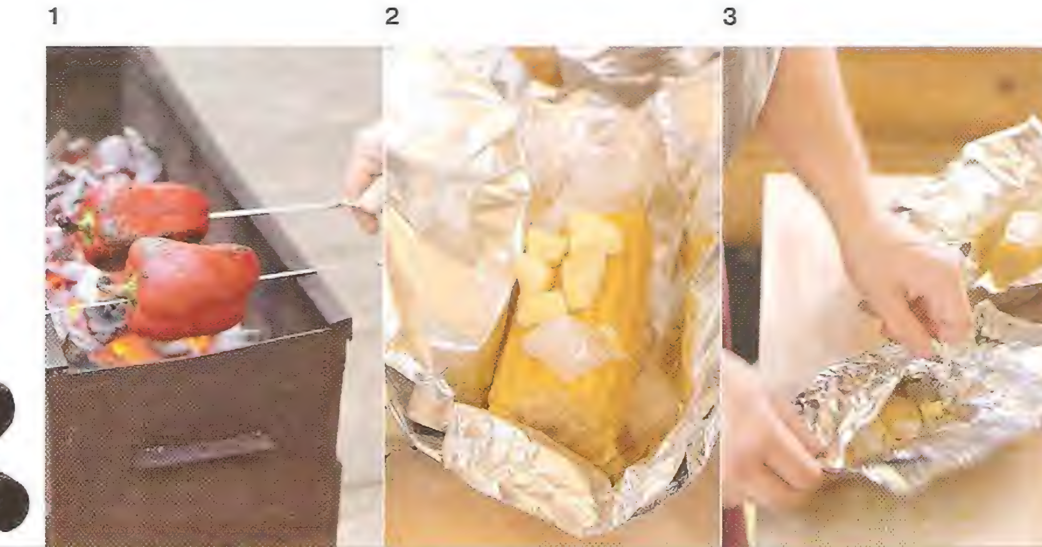
Суп из кукурузы на гриле и запеченного картофеля В Америке очень распространены чаудеры, чаще всего их готовят из рыбы (см. стр. 112 и 114). Но не менее популярен и овощной чаудер – из кукурузы и картошки. Попробуйте приготовить вот такой, летний, вариант – из картошки и молочной кукурузы, жаренной на гриле. Аромат – непередаваемый! Этот суп очень хорошо готовить одновременно с шашлыками, если площадь вашего мангала или барбекюшницы это позволяет...

1 л куриного или овощного бульона (см. стр. 26 и 22)
4 небольшие молодые картофелины
4 крупных початка молочной кукурузы
2 сладких красных перца
1 большая луковица
200 мл сливок жирностью 10%
100 г бекона
8 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец
лед

4–6 порций
Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 25 мин.

1. Разожгите угли в мангале или барбекюшнице. Пока угли еще не прогорели, обжарьте сладкие перцы до черного цвета (кожица вся должна быть абсолютно черной – в тех местах, где она не обуглится, перец будет чиститься с трудом), все время поворачивая. Положите перцы в герметичный полиэтиленовый пакет, закройте и оставьте на 20 мин. Затем очистите от кожицы и семян, сохраняя вытекающую из перцев жидкость. Мякоть нарежьте небольшими кубиками.
2. Очистите кукурузу от листьев. Сложите фольгу вдвое и вырежьте из нее 4 прямоугольника такого размера, чтобы в каждый можно было свободно завернуть початок кукурузы. Положите кукурузу, к каждому початку добавьте по 1 ст. л. мелко нарезанного холодного масла и примерно 3 ст. л. колотого льда. Заверните каждый початок, закрепляя края так, чтобы растаявшая жидкость во время запекания оставалась внутри.
3. Картофель вымойте щеткой, разрежьте вдоль на четвертинки. Точно так же подготовьте для картошки фольгу. Добавьте к каждой картофелине по 1 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. колотого льда. Тщательно заверните.
4. Положите пакеты с кукурузой и картофелем на решетку, установленную над углями. Угли должны быть красно-белыми. Готовьте, пару раз перевернув, 20–30 мин. Готовый картофель нарежьте небольшими кубиками. 1 початок кукурузы разрежьте поперек на 6 толстых кружков. Оставшуюся кукурузу срежьте с початков.
5. Лук и бекон нарежьте маленькими кубиками. Положите бекон в кастрюлю с толстым дном, поставьте на средний огонь, помешивая, вытопите жир, 5–7 мин. Добавьте лук, готовьте, помешивая, до золотистого цвета, 10 мин. Влейте бульон, доведите до кипения. Добавьте в бульон запеченный перец, кукурузу и картошку, доведите до кипения, варите на небольшом огне 20 мин. Влейте сливки, приправьте солью и перцем, готовьте еще 5 мин. Подавайте немедленно, положив в каждую тарелку кружок кукурузного початка.







Тархана

Tarhana Çorbası – первый в мире «быстрорастворимый» суп. Придумали его тюрки. Летом они смешивали свежие овощи, йогурт, муку и сушили – а зимой готовили наваристые супы. Голодные времена давно прошли, но варят этот вкуснейший суп до сих пор. Зимой им кормят на завтрак детей, «чтобы не болели». Тесто тархана для супа выдерживается несколько дней, и готовят его помногу. Мы сократили объемы в несколько раз – но все же этого количества теста хватит, чтобы сварить из него суп раз пять.

Начинайте готовить за неделю до подачи

1,5 л куриного или мясного бульона (см. стр. 26 и 24)
6–7 ст. л. протертых томатов
сливочное масло
соль, молотый красный острый перец
сыр фета для подачи

Для теста тархана:
примерно 2 стакана муки
4 ст. л. натурального густого йогурта
2 г сухих дрожжей
половина сладкого красного перца
1 маленькая луковица
1 средний спелый помидор
2 ч. л. оливкового масла «экстра вирджин»
по 1 ч. л. сухого орегано, укропа и мяты
1 ч. л. соли

6 порций
Подготовка: 5–7 дней плюс 2 ч
Приготовление: 15 мин.

1. Для теста удалите у перца сердцевину, мякоть нарежьте произвольно. Так же нарежьте лук. На помидоре сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., снимите кожицу. Нарежьте произвольно. Измельчите лук, перец и помидор блендером в более или менее однородную массу.
2. Растворите дрожжи в небольшом количестве теплой (37–40 °C) воды, оставьте на 15 мин. Добавьте в блендер йогурт, дрожжи, оливковое масло, сухие травы и соль, взбейте до однородности, переложите в большую миску. Постепенно просеивайте в миску муку и замешивайте тесто, добавляя теплую воду по 1 ст. л. по мере необходимости. У вас должно получиться плотное тесто. Накройте его полотенцем и оставьте ферментироваться на 5–7 дней.
3. Каждый день вымешивайте тесто 5–7 мин., затем опять накрывайте полотенцем. В помещении, где стоит тесто, будет ощущаться кисловатый запах, это нормально. Когда тесто перестанет покрываться пузырями, ферментация закончилась. Разделите тесто на порции (примерно по 1 ст. л. на порцию), заверните в пленку и заморозьте. Для первого супа вам понадобится 6 ст. л.
4. Положите тесто в кастрюлю, влейте 1,5 стакана воды и оставьте на 2 ч. Периодически перемешивайте – тесто должно раствориться. Добавьте остальные ингредиенты, кроме соли и перца. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и, часто помешивая, доведите до кипения. Готовьте до загустения, 10 мин. Приправьте солью и перцем. Подавайте, посыпав раскрошенной фетой.



Совет гастронома
Тесто тархана можно сушить. На 4-й день ферментации разделите его на шарики, выложите на полотняную салфетку, часто переворачивайте. На следующий день разделите каждый шарик на 2–3 поменьше. Делайте так каждый день, пока шарики не станут совсем сухими. Смелите их в кофемолке, всыпьте в герметичную банку и используйте по необходимости, замачивая в воде или бульоне.





15. Словарь

Анчоусы — очень маленькие рыбки отряда сельдеобразных, специфически засоленные. Продаются в консервированном виде в оливковом масле. Очень соленые и пряные. Используются скорее как специя, чем как рыба. При нагревании их кусочки растворяются полностью, остается только вкус.

Арахисовая паста — арахис с добавлением соли и воды, размолотый до состояния однородной или с кусочками массы. В продаже часто называется арахисовым маслом по аналогии с английским оригиналом – peanut butter.

Арахисовое масло — растительное масло, которое добывается из очищенных орехов арахиса. В нерафинированном виде имеет красноватый цвет, в рафинированном – соломенно-желтый. Даже нерафинированное масло можно использовать для обжаривания, поскольку оно выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя при этом вредных веществ. На арахисовом масле очень часто готовят в Азии.

Базилик — пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета, называется «рейхан» (или «рейган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.

Бальзамический уксус — делается из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический ускус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.

Белый перец — то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозрелые ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.

Букет гарни — связка ароматических трав, которую кладут в супы и тушеные блюда. В минимальном варианте состоит из петрушки, тимьяна и лавровых листьев.

Ваниль — плоды орхидеи родом из Мексики и с Панамы. И хотя теперь ее выращивают больше на Реюньоне, Мадагаскаре, Гавайских островах и Шри-Ланке, лучшей остается мексиканская ваниль. Продается в стручках, а также в виде «субпродуктов»: ванильного сахара и ванильного экстракта. Ванилин – синтетический продукт, к настоящей ванили отношения не имеет.

Вустерский соус — традиционный соус английской кухни, рецепт которого был, по легенде, привезен из Индии. Делается на основе патоки, уксуса, перца чили, анчоусов, лука, чеснока, соевого соуса и других ингредиентов. У нас его часто неправильно называют «ворчестерским», поскольку по-английски он действительно пишется worcester.

Гарам масала — традиционная смесь пряностей с севера Индии, менее острая, чем смеси юга страны. Хотя каждая хозяйка готовит эту приправу немного по-своему, в нее обычно входят растертая в порошок корица, зира, гвоздика, мускатный орех или мускатный цвет и кардамон. Дешевые варианты содержат много черного перца, чили, сушеного чеснока, лаврового листа и кориандра. Она продается готовой, но ее легко можно сделать дома в ступке или в кофемолке.

Горгонзола — итальянский сыр из пастеризованного коровьего молока, с голубой плесенью. Назван в честь городка неподалеку от Милана. Горгонзола бывает разной степени пикантности.

Даши — базовый бульон японской кухни. Делается из водорослей комбу и стружки сушеного ферментированного тунца. Даши продается в гранулированном виде, чаще всего в банках (как растворимый кофе) или в пакетиках.

Зира (ее еще называют кумин) — небольшие темно-коричневые, серые или черные, в зависимости от сорта, семена родственницы петрушки, родом из Ирана, очень популярные в Азии. Зира входит во многие смеси, например, гарам масала, карри или чили. Продается и в виде порошка, но лучше покупать целые семена.

Имбирь — корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.

Кайенский перец — очень острый перец родом из округи Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.

Каперсника ягоды — плоды каперсника, кустарника. Больше известны предшествующие им бутоны – каперсы. Ягоды крупнее, с длинным хвостиком, по вкусу похожи на каперсы.

Каперсы — нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.

Кардамон — плоды тропического растения, небольшие зеленые «коробочки» с несколькими семенами внутри. Имеет сладкий, пряный, совсем неострый запах, используется в сладких и несладких блюдах и напитках – целиком или только семена. Продается «коробочками» или уже размолотым, в порошке. Готовый порошок очень быстро теряет запах.

Карри — это слово может обозначать: 1) порошок – смесь специй; 2) пасту, также со смесью специй; 3) блюдо, сделанное с добавлением смеси специй. У порошка характерный желтый цвет, пряный аромат; он бывает разной остроты. В его состав обычно входят куркума (она дает желтый цвет), имбирь, перец, кориандр, зира, жгучий перец. Паста карри распространена не в Индии, а в Китае и Таиланде. В ее состав входят перцы чили, лимонное сорго, листья кафрского лайма и кокосовое молоко. Из зеленых чили делают зеленую пасту карри; из красных – красную; желтая паста карри делается с добавлением куркумы.

Кляр — полужидкое тесто на кисломолочных продуктах, пиве или газированной воде, в которое обмакивают кусочки продуктов перед обжариванием.

Корнишоны хрустящие крошечные маринованные огурчики. Отлично сочетаются с мясом и разными видами сыров.

Кунжутное масло изготавливается из семян кунжута. В рафинированном виде почти не встречается. Если оно темно-коричневое с сильным ароматом – значит, сделано из обжаренных семян. Если аромат не слишком сильный, а цвет светло-желтый – значит, из сырых. Для жарения не подходит: очень быстро горит. Кунжутное масло добавляют во многие блюда китайской и тайской кухни, особенно в сочетании с соевым соусом.

Лавровый лист высушенный лист лавра благородного, дерева, растущего в Южной Америке и Южной Европе. Обладает сильным, часто доминирующим ароматом, поэтому его кладут в блюдо целиком во время приготовления и вынимают через 5–7 мин.

Лук-шалот небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Шалот используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым шалот практически не используется – только зелень.

Майоран пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу – в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус.

Маскарпоне итальянский мягкий белый молодой сыр. Его делают в Италии из сливок, в которые сначала добавляют сыворотку, а потом слегка нагревают и взбивают. По текстуре маскарпоне – крем с плотной консистенцией, он имеет высокую жирность и очень нежный вкус.

Моццарелла итальянский молодой белый сыр с нежным вкусом, упругой консистенции. Самая качественная моццарелла делается из молока буйволицы. Более дешевый вариант – из коровьего молока, он вполне сгодится в качестве альтернативы.

Мускат вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку тонкой оболочки. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуется покупать в уже измельченном виде – они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом – десертным вином.

Нам пла тайский рыбный соус. Один из самых излюбленных и характерных компонентов в тайской кухне. В Таиланде его готовят из ферментированной рыбы, выдерживаемой около года; во Вьетнаме (там его называют ньок мам) – из креветок. На вкус он очень соленый, немного пахнет рыбой.

Орегано (у нас называется душица) пряная трава с теплым, горьковатым вкусом, часто используемая сушеной. В свежем виде кладут в томатные соусы, сдабривают ею пиццу, запекают рыбу.

Паприка высушенные и смолотые в порошок красные сладкие перцы. Продается в двух видах: обычная паприка и копченая. Не путать со свежей паприкой (продолговатыми темно-красными крупными перцами). Кроме того, молотая паприка бывает сладкой и острой.

Пармезан
итальянский выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, кромсают. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.

Пекорино
итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.

Песто
густой соус из свежей зелени, орехов, сыра и оливкового масла.

Помидоры черри
маленькие круглые помидорчики. Хороши не только своей декоративностью, но и тем, что круглый год (даже зимой) имеют одинаковый, довольно насыщенный вкус и аромат. Их едят в сыром виде, а также тушат, запекают и фаршируют, не снимая кожицы.

Помидоры, вяленные на солнце
действительно вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Имеют очень богатый вкус. Чаще всего продаются или в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами, или в вакуумной упаковке. Масло нужно сливать, а помидоры выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры из вакуумной упаковки имеет смысл подержать 5 мин. в горячей воде, чтобы они восстановили консистенцию и вкус.

Профитроли
небольшие полые внутри булочки из заварного теста, которые чаще всего начиняют фруктовой, сливочной или шоколадной смесью. Если придать им вытянутую форму, они будут называться эклерами.

Рикотта
итальянский молодой белый сыр с очень нежным вкусом, по виду напоминающий творог. Рикотта делается из сыворотки, оставшейся при створаживании овечьего или коровьего молока. В нее добавляют фермент альбумин, прогревают и дают стечь. Рикотту солят, коптят и запекают – в разных регионах Италии по-разному. В некоторых случаях ее можно заменить нежирным рыночным творогом.

Розмарин
пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе... Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.

Сахар коричневый
имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном виде. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки – а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов. Неочищенный сахар хранится плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.

Сорго лимонное
нас его часто называют лимонной травой)
многолетняя трава, растущая по всей Юго-Восточной Азии, с очень жесткими стеблями и ярко выраженным свежим цитрусовым вкусом. Его можно в крайнем случае заменять цедрой лайма, но результат все же сильно отличается. Эта приправа определяет вкус многих тайских и вьетнамских блюд.

Тимьян (у нас еще называется чабрец)
пряная трава с крошечными круглыми листочками, которые при растирании между пальцами издают сильный «осенний», земляной аромат. Очень хорош в жирных блюдах, которые надо долго готовить.

Тыквенное масло растительное масло из тыквенных семян. Оно черно-зеленого цвета (если сделано из поджаренных семян) или изумрудное (если из сырых). Жарить на нем нельзя, только заправлять готовые горячие блюда и салаты. Самое лучшее тыквенное масло делается в Австрии.

Цедра самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер» – маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.

Черный перец должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.

Чеснок ни коем случае не должен быть проросшим – у такого чеснока горьковатый и резкий вкус. Если вы разрезали чеснок и увидели внутри зарождающийся стебелек, удалите его. Чем сильнее измельчен чеснок, тем больше он дает аромата. Пресс для чеснока («чеснокодавилка») нарушает его структуру, используйте его только в том случае, когда вам нужен чесночный сок. Если вы не большой любитель этого запаха, ароматизируйте соусы целыми или разрезанными пополам зубчиками чеснока.

Чили острый перец. Существуют полторы сотни его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского txile. Из разных сортов острых перцев делают порошок чили – он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов чили во всем мире и не сосчитать.

Чоризо испанская копченая колбаса из разных видов мяса, приправленных большим количеством специй.

Шалфей пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, теперь растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мелиссу, и чуть горький вкус.

Шиитаке желтовато-коричневый гриб с плотной мякотью, которая слегка хрустит. В природе растет на каштанах, но его можно выращивать и искусственным образом на других деревьях (ольхе, дубе или клене). Сушеные шиитаке можно замочить в воде комнатной температуры и через 2 часа готовить как свежие.

Шнитт-лук (у нас его еще называют лук-резанец, или сибулет) ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и не острыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадут и аромат, и хрустящая текстура.

«Экстра вирджин» масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.


1/4 teaspoon
1 Tablespoon

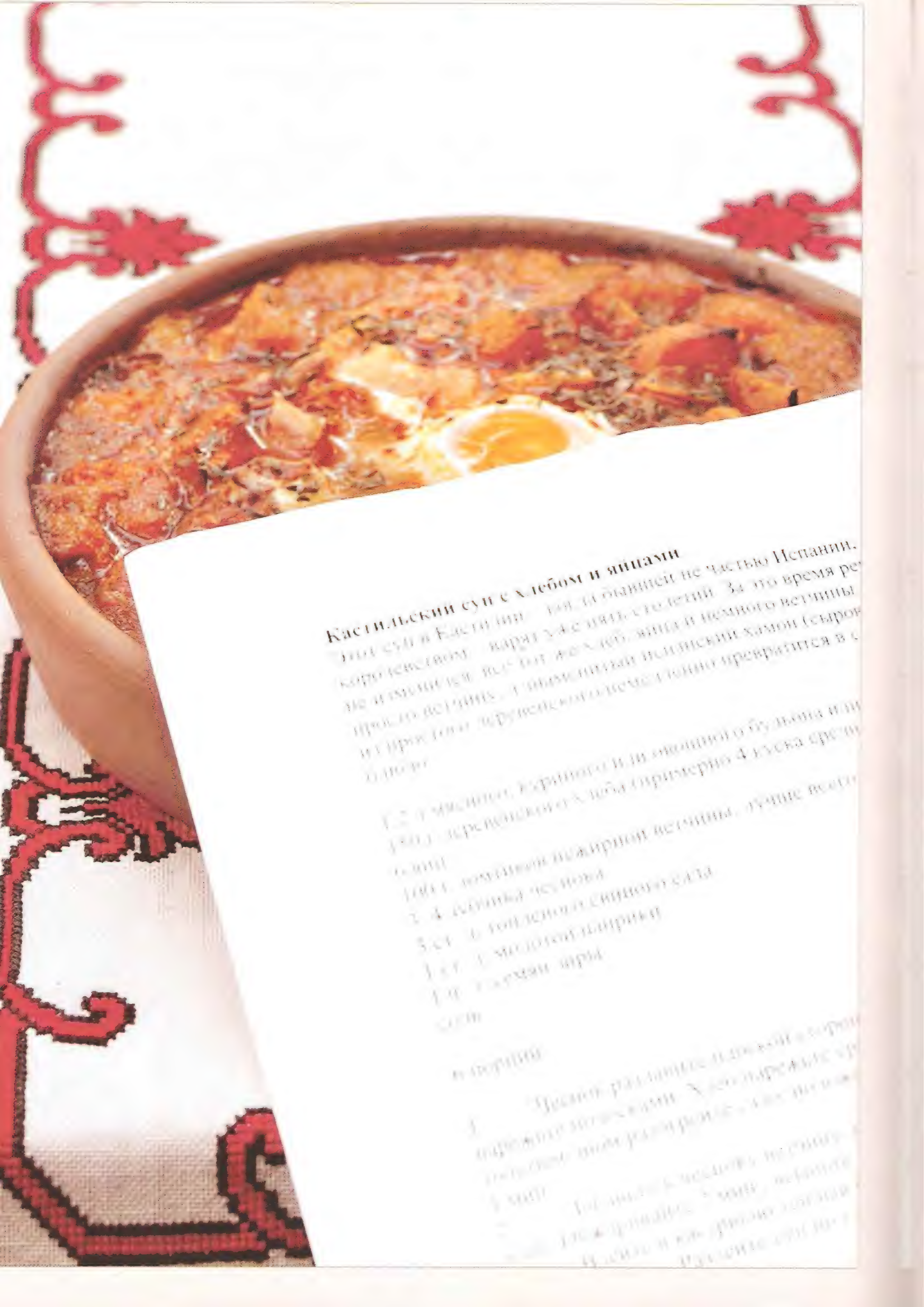
16. Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	–
крупа манная	200	190	25	–
рис	240	180	30	–
овсяные хлопья	90	80	12	–
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	–	–	30	10
желатин в порошке	–	–	15	5
какао-порошок	–	–	25	9
кофе молотый	–	–	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	–	–
фасоль средняя	220	190	–	
чечевица средняя	210	180	–	–
миндаль	160	130	25	–
фундук	170	135	30	–
арахис	175	140	35	–
грецкие орехи	140	120	15	–
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	–
клубника	150	120	25	–
малина	140	110	20	–
черная смородина	180	130	30	–

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90



горсть ≈ 1/2 стакана
щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки
1 столовая ложка = 3 чайные ложки
8 столовых ложек = 1/2 стакана


Кастильский суп с хлебом и яйцами

17. Алфавитный указатель рецептов



18. Предметный указатель

Суп наполняет дом восхитительными ароматами. Он насыщает и успокаивает, соблазняет и манит. Он как будто нашептывает: «Идите скорее на кухню – вас ждет чудеснейшая еда...» Супы такие разные! В этой книге вы найдете все базовые бульоны (в том числе сладкий), богатую мясную солянку и лагман, суп из кролика с каштанами и нежный куриный суп с рисом, тыквенный суп с арахисовой пастой и консоме с профитролями, рыбный суп с фрикадельками из лосося и чаудер из копченой зубатки... А сколько здесь вегетарианских рецептов! Овощной крем-суп с клецками и свекольный с кокосовым молоком, турецкий йогуртовый и непальский чечевичный... Не забыли мы и легендарные минестроне, том ям гунг, харчо, паппа помодоро... И десертные супы: из сухофруктов со сливками, малиновый с меренгами, клубничный с медовым крем-фрешем...

Вы найдете здесь много рецептов, которые до сих пор не публиковались. Мы их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

В серии «Книга Гастронома» уже вышли:



